اعرف نفسك

فريق العمل
Team Work

الكتاب
اعرف نفسك

المؤلف
Team Work

المدير العام
هشام عبد الله

الإشراف العام
أحمد بهيج

Publisher — الناشر

1000 Books for Publishing



دار الألف كتاب للنشر والتوزيع

كنوز العالم لا تساوي كتاب.. ونحن الألف كتاب..

فريق العمل

إعداد وتصحيح لغوي
محمود أبويوسف

إخراج داخلي
محمود جمال جميل

تصميم
جمال محمود عبد الجواد

رقم الإيداع
٢٠١٥/٢٧٤٠٢

الطبعة الأولى ٢٠١٦

التجهيزات الفنية
الألف كتاب

اعرف نفسك

فريق العمل
(تيم وورك)



Mobile:	موبايل:
(+2) 0100 50 98 106	(+٢) ٠١٠٠ ٥٠ ٩٨ ١٠٦
(+2) 012 880 41 865	(+٢) ٠١٢ ٨٨٠ ٤١ ٨٦٥

to contact us: — للتواصل:

info@the1000books.com

for booking: — للحجز:

books@the1000books.com

Visit our Website.. — زوروا موقعنا الإليكتروني..

www.the1000books.com

Visit our page on Facebook.. — زوروا صفحتنا على فيسبوك..

www.facebook.com/1000.Books.Publishing



﴿فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاء وَأَمَّا مَا يَنفَعُ النَّاسَ
فَيَمْكُثُ فِي الأَرْضِ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللّهُ الأَمْثَالَ﴾

[الرعد: ١٧]

المقدمـــــة

أيها الإنسان أعرف نفسك بنفسك

منذ الفيلسوف اليوناني سقراط والمفكرون يصرخون بك: (اعرفْ نفسك)، ذلك لأننا في الواقع كثيرًا ما نجهل أنفسنا، وجهلنا بأنفسنا يقتضي أمورًا عديدة؛ منها أننا نضعها في المكان الذي لا يليق بها

هل فعلاً نعرف أنفسنا كما نريد فإن وجدنا خيرًا حمدنا الله تعالى عليه وطورنا وزدنا فمن وصل القمة فإما أن يحافظ على موقعه وإلا فأن الحركة ستكون نح والنزول.

تبدأ قصة معرفة الذات من الطفولة، فإن الأبوين أو من يقوم مقامهما ينهضان بمهمة كشف ذات الطفل لنفسه أو تشويش الرؤية عليه.

فالبيئة النقية الصادقة الصريحة سوف تجعل الناشئ يعيش النقاء والصدق والصراحة حتى مع نفسه، فتتقشع عن عينيه

سحب الأنانية المفرطة، التي يظن وه ويستظل بها أن من حقه أن يكون له كل شيء من حوله، ويبني كل تعاملاته على أساس من المصالح الشخصية المحضة، حتى تكون ذاته وراء كل حركاته وسكناته ومعاملاته، فيدفع عنها كل أضواء الحقيقة التي قد تكشفها لعين نفسه.

إنه يريد أن يحيا مُغمَض العينين، مُغلَق الأذنين، غافي القلب، ومثل هذا يعيش صغيرًا، ويموت صغيرًا بحجم رؤيته التي لا تتجاوز حجم تلافيف عقله البارد.

وحين يتربى الناشئ في بيئة واعية، منتجة، طموحة، قادرة على أن ترقى بنفسه؛ لتصل بها إلى مدارج الكمال البشري، قد استكملت تربية كل جوانب شخصيته منذ نعومة أظفاره، ثم علمته صدق الإحساس بالذات، وحساسية التعامل مع النفس البشرية

ولكننا إذا عرفنا أنفسنا بالطريقة العلمية الصحيحة، وفهمناها جيدًا، ثم كانت عندنا القدرة الكافية على كبح جماحها من جانب، وعدم تثبيطها إذا هي استسشرفت لما يليق فإن الحياة سوف يكون لها طعم آخر.

وهذا الكتاب سوف يساعدك – عزيزي القارئ – على أن تكتشف جوانب شخصيتك وتعرف نفسك بنفسك عن طريق مجموعة منتقاة من الإختبارات النفسية المؤسسة على أساس علمي. وكذلك شرح شامل لمفهوم الشخصية وأنماط الشخصية ونتمنى الفائدة للجميع.

هل أنت متفائل أم متشائم؟

1 – عندما تسمع صوت جرس الباب في وقت متأخر من الليل هل تتوقع دائما سماع أخبار سيئة؟

أ – نعم   ب – لا

2 – هل تحمل معك دائمًا و بصفة مستمرة خيطًا و إبرة لمعالجة أى موقف طارئ؟

أ – نعم   ب – لا

3 – هل تشارك دائمًا في مراهنات؟

أ – نعم   ب – لا

4 – هل حلمت يومًا ماذا تفعل عندما تهبط عليك فجأة ثروة من السماء أو ورثت كنزًا مفاجئا؟

أ – نعم   ب – لا

5 – هل تحمل معك دائمًا مظلة أو معطفًا تحسبًا لحدوث تغيير مفاجئ فى حالة الجو؟

أ – نعم   ب – لا

6- هل تخصص جانبًا كبيرًا من أموالك لتأمين المستقبل؟

أ- نعم ب - لا

7- هل سبق لك القيام برحلة دون الحجز مسبقا فى الفندق؟

أ- نعم ب - لا

8- هل تعتقد أن معظم الناس شرفاء؟

أ- نعم ب - لا

9- عند التخطيط لرحلة هل تفكر فى ترك مفتاح شقتك مع صديق أو جار؟

أ- نعم ب - لا

10- هل أنت متحمس بصفة دائمة للمشروعات الجديدة؟

أ- نعم ب - لا

11- هل تقرض أموالا إلى أحد معارفك عندما يقدم وعودا بإرجاع الأموال حين ميسره؟

أ- نعم ب - لا

12- هل تثق على وجه العموم فى الناس؟

أ- نعم ب - لا

13- عند التخطيط للقيام برحلة قصيرة هل تتخذ تدابير إضافية للتصرف عند سقوط الأمطار؟

أ – نعم ب – لا

14- عندما يكون لديك مقابلة هامة هل تتخذ التدابير للقيام في وقت مبكر للغاية تحسبا لحدوث أعطال مفاجئة في الطريق؟

أ – نعم ب – لا

15- عندما يقرر طبيبك ضرورة إجراء فحوص طبية في المستشفى هل تفترض دائمًا أن خطئًا جسيمًا لابد و أن يقع أثناء إجراء الفحوص؟

أ – نعم ب – لا

16- هل تفكر حتما و كل يوم في مشاريع اليوم بمجرد الاستيقاظ من النوم؟

أ – نعم ب – لا

17- هل تجد متعة في استقبال رسائل أو طرود غير متوقعة؟

أ – نعم ب – لا

18- عل تنفق على وجه العموم أموالك في الحال دون التفكير كثيرًا في المستقبل؟

أ – نعم ب – لا

19- هل تؤمن على حياتك عادة عند السفر بالطائرة؟

أ- نعم ب - لا

20- هل تفكر دائمًا و تضع خططًا للسنة القادمة؟

أ- نعم ب - لا

طريقة حساب الدرجات هي كالتالي

1- نعم 0 لا 1

2- نعم 0 لا 1

3- نعم 1 لا 0

4- نعم 1 لا 0

5- نعم 0 لا 1

6- نعم 0 لا 1

7- نعم 1 لا 0

8- نعم 1 لا 0

9- نعم 0 لا 1

10- نعم 1 لا 0

11- نعم 1 لا 0

12- نعم 1 لا 0

13- نعم 0 لا 1

14- نعم 0 لا 1

15- نعم 0 لا 1

16- نعم 1 لا 0

17- نعم 1 لا 0

18- نعم 1 لا 0

19- نعم 0 لا 1

20- نعم 1 لا 0

والنتائج هي كالتالي :

(إذا كانت درجاتك من 0 : 7)

أنت متشائم للغاية تنظر إلى الدنيا من خلال منظار أسود و لعل الميزة الوحيدة لهذا الموقف المتشائم أنك تتقبل دائما - و بصدر

رحب- جميع الأنباء السيئة.

دون أن تهتز لك شعرة واحدة لأنك تتوقع دائما الأسوأ و لكن هذا الموقف المتشائم له العديد من الأضرار لأنك لا تقدم على تنفيذ أية خطوة إيجابية كما أن الإستسلام

الكامل قد يؤدي بك إلى الوقوع في خطر الإكتئاب و الإحباط و الخوف و الغضب و الفشل و ينحصر الحل الأمثل في ضرورة تغيير موقفك والإجتهاد في اتخاذ

قرارات أكثر إيجابية لمواجهة مشكلاتك لا تسقط في هاوية اليأس كرر المحاولة عدة مرات و قد تفشل مرة و لكنك ستنجح حتما في مرات أخرى

(إذا كانت درجاتك من 8 : 14)

أنت شخصية متوازنة و لكن لا مانع من تدعيم النفس و إعدادها لاتخاذ قرارات أكثر إيجابية.

(إذا كانت درجاتك من 15 : 20)

أنت حقيقي رجل متفائل و لديك القدرة على مواجهة مشكلات

الحياة بعقل متفتح ولاشك أن التفاؤل ظاهرة صحية ولكن احترس فإن الإفراط في التفاؤل قد يجعلك تندفع فى ابتلاع لقمة أكبر بكثير من قدراتك على الهضم

هل تعاني من الوساوس؟

تعد الوسوسة من أكثر الطباع انتشارا والتي تأتي بدرجات متفاوتة وأحيانا تصل إلي صورة مرضية مقلقة، ويعتبر الوسواس نوعا من التفكير اللامعقول واللامفيد ويختلف الوسواس من شخص لآخر عن قوته ومدي ملازمته للفرد وارتباطه به والإختبار النفسي التالي يوضح بشكل كبير مدىٰ ارتباط صفة الوسوسة بالفرد وهل تظهر بصورة قوية أومتوسطة أو ضعيفة.
. فلنتابع معًا الإختبار النفسي التالي ونطالع التحليل في نهاية الاختبار :

طرق حساب الدرجات في الاختبارات نفسية :

إجابة الأسئلة تكون إما بنقطة، أو نصف نقطة، أو بصفر

- إذا أجبت بنعم، أو لا ويجاورها علامة النجمة (*) فاحتسب لنفسك (1 درجة).

- إذا كانت إجابتك بنعم، أو لا بدون علامة النجمة، فاحتسب لنفسك (صفر).

- إذا ما كانت إجابتك على أي سؤال ربما، فاحتسب لنفسك (نصف درجة).

أسئلة الاختبار؟

1. هل تشعر أن عليك غسل يديك رغم علمك أنها نظيفتين؟

نعم * – ربما – لا

2. هل ينتابك أحيانا فكره أو تصور لا تستطيع إخراجه من راسك؟

نعم * – ربما – لا

3. هل يغلب عليك الوعي الكامل بدقات ساعة الحائط؟

نعم * – ربما – لا

4. إذا كنت تقرأ شيئا به أخطاء في الهجاء أو علامات الترقيم فهل يشتتك ذلك؟

نعم * – ربما – لا

5. هل تعاني من سيادة أفكار في عقلك وهذه الأفكار متكررة بحيث تتمني ل واستطعت التوقف عن التفكير فيها إلا أنك لا تستطيع؟

نعم * – ربما – لا

6. هل تستمتع بممارسة طقوس وسواسيه مثل تجنب المناطق المكسورة في الرصيف أثناء سيرك عليه أو ترتيب الأشياء ترتيبا منظما بحيث تبد وفي تناسق وانسجام معا؟

نعم * – ربما – لا

7. هل يشغل بالك كثيرًا إقفال أدراج المكـتب ونوافذ المنزل والحقائب؟

نعم * – ربما – لا

8. هل تتأكد قبل ذهابك للنوم من إحكام إغلاق صنابير المياه وفصل فيش الكهرباء وإحكام غلق النوافذ؟

نعم * – ربما – لا

9. هل تعمل على تـخزين الطعام تحسبًا بحدوث قصور مفاجئ فيه؟

نعم * – ربما – لا

10. هل تشعر بالخوف أو التقزز من التراب والقذارة؟

نعم * – ربما – لا

11. إذا ما كنت متواجدًا في مكان مغلق فهل تهتم بالتفكير في الطريق الذي يمكنك الفرار منه إذا ما شب حريق في ذلك المكان؟

نعم * – ربما – لا

12. هل من السـهل أن تشعر بالغضب والهياج لعدم وضع الأشياء في إمكانها الصحيح؟

نعم * – ربما – لا

13. هل تحتفظ بسجل تدون فيه بحرص كل النقود التي تصرفها؟

نعم * – ربما – لا

14. هل تشعر بالقلق من أن يصيبك الآخرون بالعدوى؟

نعم * – ربما – لا

15. هل تصر عاده على فعل المهام بنفسك ولا تثق في احد غـيرك يفعلها بصوره دقيقه؟

نعم * – ربما – لا

16. هل تشعرك الأخطاء اللغوية وأخطاء النطق لمقدم برنامج تليفزيوني بالغضب؟

نعم * – ربما – لا

17. هل تعمل على تجميع وتكديس كافه أنواع المواد مثل الملابس والمجلات التي قد تكون ذات فائدة يوم ما؟

نعم * – ربما – لا

18. هل تفضل الإستغناء عن شيء ما على أن تشعر بأنك مدين لأحدهم بذلك الشيء؟

نعم * – ربما – لا

19. هل من عادتك كتابه وتسجيل كل شيء وتدوين قوائم حتى بتلك الأشياء التي ستعملها في نفس اليوم؟

نعم * – ربما – لا

20. هل يمكنك وصف نفسك بأنك شخص يسعى للكمـال؟

نعم * – ربما – لا

21. هل تشعر بالإنزعاج إذا أسهمت أحداث غير متوقعه في لخبطه روتينك المعتاد؟

نعم * – ربما – لا

22. هل يمكنك وصف نفسك بأنك شخصي خالي البال؟

نعم * – ربما – لا

23. هل تحب نوعيه الحياة المنضبطة والتي يحكمها روتين يومي صارم؟

نعم * – ربما – لا

24. هل تشعر بالسعادة إذا ما اقترضت أموالا لشراء الأشياء التي تريدها أو اشتريتها بالأجل؟

نعم * – ربما – لا

25. هل تشعر بضيق شديد عندما يحدث الأطفال فوضي في المكان بلعبهم؟

نعم * – ربما – لا

26. هل تنفر في قرف إذا لعقت قطة أحد جيـرانك يدك؟

نعم * – ربما – لا

27.هل تتجاوز الحد الأقصى للسرعة أثناء قياده السيارة إذا كنت مستعجلا؟

نعم * – ربما – لا

28.هل تتبع روتينا ثابتا لدخولك في الفراش للنوم بحيث إذا اختلف ذلك الروتين تجد صعوبة في النوم؟

نعم * – ربما – لا

29.هل تشعر في الغالب برغبتك في تصحيح الأخطاء اللغوية للأشخاص الذين يتحدثون إليك؟

نعم * – ربما – لا

30. هل تحب ممارسه العاب لا يمكن التنبؤ بنتائجها؟

نعم * – ربما – لا

31. هل يشكل لك أهميه قصوى أن يكون كل شيء مرتبًا ومنظمًا؟

نعم * – ربما – لا

التـحليـل :

الوسوسة نوع آخر من الأمراض العصا بيه التي قد تسهم في عدم الإستقرار الإنفعالي و يتميز الذين يحرزون نقاط مرتفعه على الإختبار السابق بالحرص وبذل الكثير من الجهد في الـعمل ويتميزون أيضا بشده الإنضباط إلا أنهم قد يكونوا هادئين لدرجه الجمود ونكفيون لا

يعجبهم شيء وكذلك من السهل شعورهم بالضيق بل والهياج إذا رأوا أشياء غير نظيفة أو غير مرتبه أو منظمه ويرتبط الوسواس بقاعدة لابد ألا يحدث ذلك مره ثانيه لذا فان الشخصية لوسواسيه هي أن كل ما تقاومه وتعارضه غالبًا ما يصير أكثر من قوه وقد تصبح تلك الوساوس قهرية للدرجة التي تسيطر فيها على حياه الشخص الوسواس أفكار غير مرغوبة أو أنماط سلوكية حِمائية.

أما الذين يسجلون نقاط منخفضة على ذلك الإختبار فإنهم اعتباطيون وتلقائيون ولا يحملون هما وتقل رغبتهم في وجود نظام معين أو روتين ثابت من شانه حمايتهم من غير المتوقع وينظر هؤلاء للحياة نظرة أقل جدية وخطورة من نظره الشخصية الوسواسية لها ويرونها أقل في مشاكلها ويتميزون بأنهم أكثر تلقائية وميلا للمـرح.

كيف نقارن؟

يتراوح المعدل الطبيعي لسمة الوسوسة في الإختبار السابقين 10 – 11 نقطة كمتوسط إحصائي. ويمكن تمثيل ذلك بالصورة التالية :

التلقائية 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 || 11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24 25

26 27 28 29 30 31 الوسوسة



حدّد شخصيتك

في البداية سوف نقوم بشرح كيفية حساب النقاط في هذا الـ اختبار النفسي :

الأسئلة عبارة عن 4 مجموعات من الأسئلة

كل مجموعة من الـ4 مجموعات تتضمن 7 أسئلة

كل سؤال من الأسئلة له إجابتان يتم اختيار الإجابة «أ» أو الإجابة «ب»

في نهاية أسئلة كل مجموعة يقوم القارئ بحساب إجاباته للمجموعة الواحدة هل كانت أغلبها «أ» أو «ب»

وبعدها ستجد ماذا تمثل «أ»

وماذا تمثل «ب»

ستمثل أغلب الإجابات التي اختارها القاريء في نهاية كل مجموعة من الـ4 مجموعات سواء كانت أغلبها إجابات «أ» أو «ب» حرفًا من حروف

اللغة الإنجليزية. . وبنهاية الأسئلة في الـ4 مجموعات سوف يكون لديك 4 حروف إنجليزية...

وسوف يتم تحليل شخصيتك وفقا لهذه الـ4 حروف مجتمعة...

تابعوا الإختبار وسوف تجدونه أسهل مما تتصورون

المجموعة الأولى:

1) أنا أميل إلى أن أكون أكثر نشاطا عندما :

أ) أكون مع الآخرين.

ب) أفكر في نفسي.

2) عندما أكون في نشاطات إجتماعية، فإن نشاطي وحيويتي تزداد :

أ) في نهاية اللقاءات، وقد أكون آخر شخص يغادر.

ب) في بداية اللقاء ثم أشعر بالتعب وأود الذهاب للمنزل للراحة.

3) أي العبارات أقرب إليك :

أ) أفضل الذهاب مع الأصدقاء إلى مكان به الكثير من الأشخاص مع فرصة للتفاعل معهم مثل الأندية أو الحفلات.

ب) أفضل الجلوس في البيت وأن أقوم بعمل شيء خاص لوحدنا مثل مشاهدة فيدي وأ والتلفاز أو تناول وجبة عشاء معًا.

4) عندما أكون مع الأصدقاء فأنا :

أ) أتكلم كثيرًا.

ب) أكون منصتًا ومتحفظًا حتى أشعر بالراحة معهم، وعندها أبدأ بالحديث معهم.

5) المكان الذي تعرفت فيه على أغلبية أصدقائي هو:

أ) في الخارج عندما كنت أقوم بإنجاز بعض الأعمال، مثل الحفلات أو الأندية أو العمل والنشاطات الترويحية وغيرها، أو عندما يقدمني الآخرون لهم.

ب) عن طريق بعض النشاطات الخاصة مثل الإعلانات أو التلفاز في اللقاءات الخاصة عندما يقدمني أصحابي الحميمين أو أفراد عائلتي لهم.

6) لدي :

أ) الكثير من المعارف والأصدقاء الخصوصيين (وأحيانا القليل منهم).

ب) القليل من الأصدقاء الخصوصيين.

7) أصدقائي يقولون عني أنني :

أ) كثير الكلام وقليلًا ما أجلس صامتًا.

ب) قليل الكلام وأميل للإستماع لهم.

عدد الإجابات أكثرها (أ) =E (Extroverted)

عدد الإجابات أكثرها (ب) =I (Introverted)

المجموعة الثانية :

1) أنا أجمع المعلومات أفضل عن طريق :

أ) خيالي وتوقعاتي لما يمكن أن يكون.

ب) إحساسي بالواقع وبالمكان الحالي والزمن الحاضر.

2) أنا أثق أكثر :

أ) بالحدس وفهم معاني الأمور.

ب) بالملاحظة الدقيقة والمباشرة للأشياء والتجارب العملية الواقعية.

3) عندما أقوم مع أصدقائي، فأنا أفضل أ أتحدث عن :

أ) المستقبل وكيفية ابتكار الأشياء وتطويرها واحتمالات الحياة.

مثال: أتكلم عن الإختراعات العلمية الحديثة أو عن أفضل الطرق للتعبير عن مشاعري وأحاسيسي.

ب) الأمور الواقعية والمادية والعملية (الزمن الحاضر والمكان الحالي).

مثال : قد أتكلم عن تفاصيل رحلة جميلة قمت بها أو تفاصيل ملابس أو طعام أو غيره.

4) أنا من الأشخاص الذين يفضلون أن يفهموا:

أ) الصورة الكلية أولا.

ب) التفاصيل أولا.

5) أنا من الأشخاص الذين يفضلون :

أ) العيش في عالم من الخيال والأحلام بدلا من الواقع.

ب) التركيز على واقع الأشياء بدلا من تخيلها.

6) أنا في العادة :

أ) أبالغ كثيرًا في وصف الأشياء.

ب) لا أميل للمبالغة أوترك الأمور تسير على طبيعتها.

7) عندما أقوم بعمل علاقة مع الآخرين، فأنا أعتقد أنه :

أ) هناك مكان للتطوير وللتحسين دائما.

ب) إذا لم يكن هناك خلل في العلاقة، فلا داعي للإصلاح.

عدد الإجابات أكثرها (أ) =N(Intuitive)

عدد الإجابات أكثرها (ب) =S(Sensor)

المجموعة الثالثة :

1) أنا أتخذ قراراتي عن طريق :

أ) قلبي أساسًا (ما أحب أو أكره) وأحيانًا مع استخدام القليل من المنطق.

ب) عقلي أساسًا وأحيانًا مع ما أحب أو أكره.

2) أنا شديد الملاحظة للأمور التالية :

أ) عندما يحتاج الآخرون للدعم وللتعاطف.

ب) عندما يكون الآخرون غير منطقيين.

3) عندما أقوم بقطع العلاقة مع شخص ما، فأنا :

أ) أترك لمشاعري العنان وأجد قطع العلاقة صعبًا.

ب) عندما أقرر ذلك، فأنا أقطع العلاقة بدون تردد رغم أن ذلك قد يضايقني.

4) عندما أكون في علاقة مع شخص آخر، فأنا أقدر :

أ) التوافق العاطفي والقدرة على التعبير عن المشاعر والأحاسيس بحاجة الطرف الآخر.

ب) التوافق العقلي والقدرة على التواصل الفطري والنقاش بصورة منطقية ومتزنة.

5) عندما أختلف مع صديقي، فأنا :

أ) أقوم بكل ما أستطيع حتى لا أحرج مشاعره،وقد لا أقول شيئًا إذا كان ذلك سوف يؤذيه.

ب) أعبر عن رأيي فيه بصراحة وبطريقة مباشرة لأن الحق حق.

6) الناس الذين يعرفونني يصفونني بأنني:

أ) حساس ودافئ المشاعر.

ب) منطقي وصريح في كلامي.

7) أنا أرى أن غالبية خلافي ونقاشي مع الآخرين يحدث :

أ) بصورة ودية.

ب) إذا كان هناك سبب منطقي لها.

عدد الإجابات أكثرها(أ) =F (Feeler)

عدد الإجابات أكثرها (ب) =T (Thinker)

المجموعة الرابعة والأخيرة :

1) إذا كان لدي مال ووقت وقام صديق يدعونني للسفر معه، فأنا في العادة:

أ) أقوم بالتأكد من جدول أعمالي أولًا.

ب) أحزم حقائبي فورًا وأسافر معه بدون تفكير.

2) عندما أذهب للقاء صديقي، فأنا :

أ) أتضايق كثيرا إذا تأخر عن الموعد.

ب) لا أشغل بالي كثيرًا لأنني أتأخر في العادة عليه.

3) أنا أفضل :

أ) أن أعرف مسبقًا بتفاصيل اللقاء (أين سوف أذهب، ومن سوف سكون هناك، والمدة التي سأقضيها هناك وماذا سوف ألبس الخ).

ب) أترك الأمور تسير على طبيعتها وبدون تخطيط مسبق.

4) أنا أفضل أن يكون مجرى حياتي بناء على :

أ) جدول مواعيد وتنظيم مسبق.

ب) التلقائية والعفوية.

5) أكثر الأمور التي تحدث لي أنني :

أ) أحضر في الموعد والآخرون يتأخرون.

ب) أحضر متأخرًا والآخرون حضروا في الموعد.

6) أنا من الأشخاص الذين يفضلون أن :

أ) أحسم أمري وأصل إلى قرارات محددة.

ب) أترك خياراتي مفتوحة وأن أجمع المعلومات.

7) أنا من الأشخاص الذين يفضلون أن :

أ) يستمروا في العمل حتى إتمامه.

ب) الإستمتاع بعمل أكثر من شيء في الوقت نفسه.

عدد الإجابات اكثرها (أ) =J (Judger)

عدد الإجابات اكثرها (ب) =P (Perceiver)

أنماط الشخصيات:

قم بتدوين الأربعة حروف التي انتهيت بها بعد معرفة اجاباتك في كل مجموعة بالترتيب ومن ثم طالع تحليل شخصيتك في التحليلات التالية...

هناك ستة عشر تقسيمًا يمكن من خلالها احتواء كل الإحتمالات الممكنة لأنواع الشخصيات التي قد يكون عليها كل منا. وعلى وقع كل احتمال يمكن أن تتمثل لنا صفات الشخصية وطبائعها ومواطن القوة والضعف فيها... ومن شأن كل هذه البيانات أن ترشدنا لأنسب التوجهات التي يجدر بنا أن ننظربها لكل نوع

من تلك الشخصيات

1) أخصائي العلاقات العامة (ENFJ)

منفتح. . حدسي. .مشاعري. . حكم صفاته:

• لديه قدرة عجيبة على فهم الآخرين وقيادتهم

• أهم شيء في حياته هو علاقته بالآخرين... يهتم جدًا بهم وبكلامهم ويفهم الناس جيدًا.

• يستطيع بسهولة قراءة الآخرين ويؤثر فيهم بالتالي بسهولة أيضًا. يستطيع أن يقود مجموعة أثناء النقاش بكل سهولة بغض النظر عن نوعية من أمامه من الناس.

• لديه مشاعر فطرية فياضة ومتأججة... رقيق ومرهف الحس، لا يضايق أحدًا أو يجرحه.

• سريع الإستجابة للثناء والمديح، وأيضًا النقد ويأخذ النقد بصورة شخصية... وأحيانًا يسبب نفور الناس منه.

• يساعد الآخرين في الوصول إلى ذواتهم... يذكر لك حقائق عن نفسك قد لا تعرفها أنت، ويذكر لك كيف تستخدمها.

• سمعته طيبة مع الجميع لا يتقاتل مع أحد... طاهر وطيب القلب. سلامه رقيق ولا تكاد تحس بيده عندما يصافحك.

• يساعد الآخرين ويدعمهم ويطورهم ويوظف قدراتهم... قائد ملهم وتابع مخلص أيضًا.

• مميز ومشهور... خصوصًا في المسائل النفسية.

• مبدع قوي وذو بصيرة ثاقبة... نظرته مستقبلية ومثالي.

• محاضر ممتاز خصوصًا فيما يتعلق بالإستشارات النفسية والعلاقات اليومية.

-2 الملهم (ENFP)

منفتح. . حدسي. . مشاعري. . تلقائي صفاته:

• شعاره في الحياة: كل شيء ممكن. يعتقد أنه يستطيع أن يفعل أي شيء، وهذا صحيح إلى حد كبير

• علاقته طيبة مع الناس فه ولا يستطيع العيش بدون الناس. يحس بالملل والإكتئاب إذا جلس وحيدًا

• عنده قدرة عجيبة على رؤية الإحتمالات والتنبؤ بالمستقبل

• مبدع ولديه مليون بديل ومليون احتمال ويستطيع وصفها كلها بدقة متناهية

• عنده حس راقي ويفهم الناس بطريقة عجيبة. صاحب مشاعر دافئة رقيق القلب... ولا يتقاتل مع أحد

• يفهم تعقيدات النفس البشرية بمنتهى البساطة، وأيضًا يفهم تعقيدات النظريات العلمية بمنتهى البساطة... لكنه يميل إلى الجانب الإنساني أكثر

• قدرته عالية على التأقلم والتلقائية والليونة والإستجابة لأي طارئ جديد

• حماسي جدًا وحماسه مُعدي... سرعان ما ينتشر ليصيب الآخرين

• صاحب روح عالية، متطلع ومبدع... صاحب خيال واسع وعبقري.

• منطقي خصوصًا فيما يتعلق بالناس.

• شرطه الوحيد للتعامل مع المشكلات: هو أن تحوز على اهتمامه، وأما ما لا يتفاعل معه فثق تمامًا أنه لا يفهمه.

• كلمة السر في التعامل معه: أن تسأله ماذا يمكن أن نفعل في....؟

• سريع الوصول إلى الحلول... وعلى استعداد دائم لمساعدة أي شخص يطلب مساعدته.

• حياته اليومية مع الناس... ولا يستطيع العيش بدونهم.

• لديه القدرة على صنع المستحيل في ثوان معدودة... عبقري في اختراع الأفكار والبدائل.

• يضع أسباب منطقية لأي شيء يريده... وأسبابه وجيهة للإعتذار.

• لا يُحضر لأي موضوع بل يرتجل دائمًا.

• يحب أن يتقبل الناس عمله وأن يثنوا عليه... فكل ما يطلبه هو كلمة حلوة.

• سريع الكلام والحركة والمشي... وطاقته جبارة.

• يكفيه الإشارة لكي يفهم ما تريد... وكثرة كلامك قاتلة بالنسبة له.

• من السهولة قيادته والتعامل معه

3- قائد ملهم (ENTJ)

منفتح. .حدسي. . مفكر. . حكم...صفاته:

• علاقاته عريضة مع الناس... له بصمات ساحرة علىٰ من حوله.

• صاحب قدرات هائلة... مبدع عبقري وملهم.

• قدرته عجيبة علىٰ تخيل المستقبل... ثم تنفيذ ما يتخيله علىٰ أرض الواقع.

• قوته في تفكيره... فه ومنطقي عقلاني، ومنظم.

• تتقد مواهبه كمدير تنفيذي وكقائد ميداني.

• يستمتع بالتحدي إلىٰ أقصىٰ درجة.

• لسان حاله دائمًا: كل شيء علىٰ ما يرام... كل شيء تحت سيطرتي.

• كل شيء عنده يحتاج إلىٰ إدارة وقيادة إلىٰ أن يحقق الأهداف المرجوة منه.

• صريح جدًا... يقول ما يعتقده بصراحة ولا يقصد بذلك الإهانة... لكنه يرىٰ أن هذا هو الحق والعدل.

• حاسم صارم وقوي... لا يؤجل ولا يسوف.

• يقود الجميع، والكل يلهث خلفه لسرعته... قيادي في أي مكان وفي أي نشاط... يطور من حوله ويفهمهم.

• عبقريته في الإدارة... يفهم دقائق الأمور وينظمها.

• لديه مهارة عجيبة... في أي عمل يتطلب التفكير والتحليل المنطقي.

• سريع الوصول للحلول، وحلوله منطقية ومرتبة.

• الإثارة والتحدي وصنع المستقبل... هي حياته.

• قدرته عجيبة على مخاطبة الجماهير.

• اهتماماته متعددة. يجب أن يضيف معلومة جديدة لخبرته كل يوم وبالتالي فه ودائما في تطور مستمر.

• يقرأ كثيرًا وفي أي موضوع.

• يجلس مع الجميع... الصغير والكبير، الغني والفقير... ويخرج منهم بالحكمة.

• لديه ميل فطري للقيادة والتنظيم والتقاط الخلل ومحاولة إصلاحه.

• يصنع النظريات من خياله ويطبقها في الواقع العملي.

• هو رجل بأمة كاملة... (وحده).

-4 المبدع (ENTP)

منفتح. حدسي. مفكر. تلقائي...**صفاته:**

• علاقته بالناس عريضة... ويستمد طاقته من التفاعل مع الناس.

- مبدع من الطراز الأول... يتكلم في أكثر من موضوع في وقت واحد.
- تلقائي... سريع الكلام. يتكيف مع أي وضع وتفكيره منطقي.
- يجيد عمل أشياء كثيرة ويربط بينها جميعًا بخيط واحد وبسهولة.
- حاذق مبدع، ماهر ولماح... ذكي للغاية، يرتجل ولا يحضر لأي موضوع.
- يستمتع بوجوده مع الآخرين... ويستمتع الآخرون بوجوده بينهم.
- يستمتع بالنقاش المنطقي وقدرته فائقة في الحديث والإقناع.
- واسع الحيلة ولديه حلول كثيرة خصوصًا في المشاكل الجديدة والصعبة.
- يكره الروتين والنظام لأنه يقيد حركته.
- يتحرك من أمر مثير إلى أمر مثير آخر بسرعة وكفاءة.
- لديه الأسباب المنطقية المقنعة لأداء أي عمل يريد.
- يرى العلاقات والارتباطات بين الأشياء (الكليات)،وينظر للعالم من حوله نظرة عامة... يبحث عن الفرص المتاحة والبدائل الممكنة والإحتمالات المتعددة.
- يتنبأ بالأشياء ولديه رؤية مستقبلية واضحة
- لديه قدرة كبيرة على أن يفهم كيف يعمل النظام بالتفصيل وبالترتيب خطوة بخطوة... ويفهم أيضًا التداخلات بين الخطوات.
- يحب المغامرة والتحدي ولديه قدرات إبداعية هائلة.

-5 مقدم العناية للآخرين (ESFJ)

منفتح. . حسي. . مشاعرى. . حكم...صفاته:

• مشاعره فياضة وقلبه رحيم... يتفاعل مع الناس،شعبي يحس بمعاناة الناس.

• صاحب ضمير حي وله نظرة صائبة... همه أن يساعد الناس في كل مكان.

• يحتاج إلى الإنسجام مع من حوله، وإذا وجد في مجموعة لاينسجم معها فإنه يتضايق ولا يستطيع أن يعبر عن نفسه.

• لا يحب أن يضايق أحدًا أبدًا، ولديه قدرة عجيبة على صنع هذا الإنسجام والتناسق.

• قدرته مذهلة على ربط الناس بعضهم ببعض وصنع الإنسجام فيما بينهم.

• دائمًا مشغول بعمل الخيرللناس ويعمل بشكل أفضل إذا قدره الآخرون وشجعوه.

• حازم صارم، ينظم الأموروينظم الناس لكي ينجزوا الأهداف في الوقت المحدد.

• صاحب ولاء شديد ووفاء نادر حتى في أحلك الظروف.

- يهتم بكل الأمور الصغيرة والكبيرة.

- يتوقع من الآخرين أن يكونوا مثله.

- يحب الثبات ويكره التغيير... يحب أن يحسب الأمان وثابت على مبادئه دائمًا.

- اجتماعي منطلق... أصحابه كثر... يألف الناس ويألفونه، موجود في المناسبات دائمًا... يهتم بأهله القريبين جدًا وأيضًا بجيرانه... يقدر ظروف الآخرين.

- لا يطلب أكثر من كلمة ثناء أو شكر من الآخرين على ما قدمه لهم.

- حسن المظهر... أنيق ولبق.

- يتأقلم مع النظام الإداري والروتين.

- يحب التعامل مع الجانب الإنساني... ويبتعد عن الأمور المادية.

6- المنجز للعمل (ESFP)

منفتح. .حسي. .مشاعري. .تلقائي...صفاته:

- علاقات عريضة مع الآخرين... تلقائي مرح ويتأقلم مع الناس.

- واقعي بحت يثق بالتجربة ولا يحب التغيير.

- إحساس مرهف... قلبه طيب لين ومرن.

• ودود ومرح... يستمتع بأي شيء في الحياة، واقعي ويتقبل الوضع كما هو.

• يبحث عن الإنجاز في العمل والنتيجة الواقعية.

• لا يحب الخيال ولكن يحب ما يراه بعينه ويحسه بحواسه.

• ماهر في الأوضاع التي تتطلب بديهة.

• يدخل المرح والسرور في نفوس الآخرين... ومجلسه لا يمل أبدًا.

• عنده القدرة على أن يرىٰ الجمال في الواقع من حوله.

• خبرته عريضة في الحياة... عملي وواقعي.

• يتذكر الوقائع... ولا يحب النظريات.

• يحب اللعب والتلقائية... يحب الرياضة والمرح واللعب... وصاحب نكتة.

• شخص يحب الحياة ويستمتع باللحظة الحالية... مليء بالحيوية.

• يستمتع بأي شيء في الحياة من حوله... ذوقه عالي ويرىٰ الجمال في ما حوله.

• النظام الإداري يضايقه (يكره الروتين) لأنه يحب الحرية ويرفض أن تتحكم القوانين في حياته.

- يستمتع بما يعمله (صاحب مزاج عالي جدًا).
- قليل الفوضى... لأن الفوضى تقلل من المتعة عنده.
- يحب الآخرين... كريم متفائل دافئ المشاعر وعطوف.
- يتعلم بالممارسة العملية... وليس بالقراءة والمحاضرات (يتعلم بيده).
- واقعي... يرىٰ الحقائق ويراقب الأحداث والأوضاع من حوله.
- يتخذ القرار من خلال قيمه الشخصية ومبادئه هو لا غير.
- رسول السلام بين المتخاصمين.
- لديه مهارة في تحريك الناس للتعامل مع المشاكل بإيجابية.

7- الحارس (ESTJ)

منفتح.. حسي.. مفكر.. حكم... صفاته:

- قوي منفتح علىٰ الآخرين... يتفاعل مع الناس دائمًا.
- واقعي لا يحب الخيال... يحب النظرة الواقعية (أرىٰ بعيني لأصدق).
- مفكر عقلاني... منطقي وجاف المشاعر نسبيًا.
- يحلل الواقع ويزنه بصورة منطقية.
- صارم وحازم في قراراته وسريع في اتخاذ القرار... واضح وصريح ولا يهاب شيئًا.

• ينظم الأمور ويدير النشاطات بصورة رائعة... الحارس الأمين.

• بعد 3 ثوان يقرر هل يكمل معك الحوار أم لا... وليسعمك عليك أن تقول ما يريده بسرعة وفي 3 كلمات.

• مشغول دائمًا وعملي جدًا... ليس لديه وقت ليضيعه في توافه الأمور.

• يتعامل مع الحقائق المادية ويرفض العواطف ولا يضيع فيها وقته.

• لديه ميل فطري للقيادة وه وجدير فعلًا بالقيادة.

• لديه اهتمام قليل بالنظريات والخيال.

• يجب أن يتعلم المهارة التي يحتاجها فعلًا في حياته.

• يبد وأحيانًا أنه يسيطر على الناس (ديكتاتوري).

• مهارة كبيرة في إدارة العمل... ويحسم الأمور بكفاءة.

• يتحرك بسرعة لتطبيق القرارات المتفق عليها ولا يثنيه عن عزمه شيء مهما كان.

• يهتم بالتفاصيل... ولديه قدرة كبيرة على تطبيق ذلك.

• لا يبالي بالمواضيع غير المفيدة ولا يضيع فيها وقته.

• مدير جيد... ينظر نظرة منطقية وغير عاطفية... واضح (ليس عنده لف ولا دوران).

• ينظم الأوضاع من حوله ويرتبها... صاحب حجة حاضرة ومقنع.

• يتوقع من الآخرين أن يكونوا مثله... يتعب جدًا إذا كان من حوله مهملين وغير منظمين.

• الناس يرونه جافًا ويحب السيطرة على الآخرين وإجبارهم على أن يكونوا مثله.

• يقدر الكفاءة والتميز...(في تلاميذه).

• موضوعي للغاية فيفهم وحل المشكلات.

• لا يصبر طويلًا على الفوضى والتسيب والإهمال... منطقي يرفض أنصاف الحلول.

• نادرًا ما يأخذ الأمور بصفة شخصية... ويقدر الكفاءة فقط دون غيرها.

• يستطيع أن يعمل لوحده... الناس يستمدون قوتهم منه... ولسان حاله: (أنا لا أحتاجكم بل أنتم الذين تحتاجون إليّ).

• صاحب ضمير حي... ويمكن الإعتماد عليه لأبعد الحدود.

• يتكلم بطلاقة وواثق جدًا من كلامه... عنده قدرة عجيبة على تأكيد وجهة نظره.

• كن قليل الكلام معه... وكن مرتبًا ومنظمًا في كلامك.

• كن حازمًا وصارمًا في التعامل مع هذه الشخصية... لأنه سوف يقدر ذلك منك إذا كنت على حق.

8) الفاعّل (ESTP)

منفتح. . حسي. . مفكر. . مشاعري....صفاته:

• علاقاته عريضة مع الناس... يستمد طاقته وحيويته من التعامل مع الآخرين.

• واقعي صاحب تجربة عملية.... ويعيش اللحظة الحالية.

• الخيال ليس له معنىٰ عنده مادام ليس منه فائدة...لسان حاله أرىٰ بعيني وأحس بحواسي.

• منطقي وعقلاني... مرن متكيف مع الأوضاع الجديدة.

• مرح وتلقائي... لا للملل في الحياة وفي العلاقة مع الآخرين.

• لديه مهارة طبيعية في حل المشاكل... ويستمتع بحلها.

• يجمع بين المشاكل... ويربط بينها ويقرأ ما بين السطور... ثم يحلها بشكل منطقي.

• يجمع بين المتناقضات ويوفق بينها بلا تناقض.

• يفضل الإثارة والحركة... مجازف ويستمتع بما هو آت... يفضل الأمور الرياضية والأشياء اليدوية.

• يستطيع أن يرىٰ دقائق الأمور ويلفت للتفاصيل وتثير إهتمامه.

• صاحب ذوق فني عالي... يحب الهدوء والصوت الخافت والرائحة الحلوة والمنظر الجميل.

• يبحث عن النتائج ويحب أن يراها.

• لديه قدرة عالية علىٰ التحمل والتأقلم مع الواقع كماهو.

• عنده مهارات يدوية... وصاحب حرفة.

• يكره الشرح ويفضل المختصر المفيد، ثم بعد أن يسمع يعطيك اقتراح في كلمتين... يكره الجدل والنقاش.

• لديه لطافه وسماحه ورقه ولذلك يميل الناس للتعامل معه والتقرب إليه... وأيضا لأنه مرح ويحب اللعب.

• لديه طاقة جبارة وقدرة فائقة علىٰ حل المشكلات.

• لا يحب الروتين والقوانين... ولكنه يفضل الحرية.

• لديه قدرة عجيبة علىٰ جعل الصعب سهلًا.

• عبقري ومخترع.

• لديه رغبة قوية في الحياة... ويحب أن يستمتع بالحياة ومباهجها.

9) الحامي (INFJ)

متحفظ. . حدسي. . مشاعري. .حكم....صفاته:

- محافظ... يفكر أولًا ثم يتفاعل مع الحدث.

- لا يبدأ الكلام ولكنه يرد عليه... غامض وقليل الكلام... علاقاته محدودة، يميل للهدوء وللجلوس وحيدًا.

- صاحب حس راقي... يشعر بالناس ويفضل أن يخدم الآخرين.

- يحمي الناس من الوقوع في الخطأ.

- يحقق النجاح عن طريق الإصرار والثبات على المبدأ... ومبادئه ثابتة وواضحة.

- أفكاره من فهمه وليس تقليدًا لأحد... عنده خصوصية في شخصيته (غير مقلد).

- يحب أن يعمل ما ينبغي عمله... (المفروض أن نعمل كذا).

- يضع كل جزء من اهتمامه في العمل.

- قوى للغاية وصاحب ضمير حي.

- يحترمه الناس لصلابة مبادئه ولوضوح الرؤية لديه.

- صاحب مهارة في تقييم أي موقف وخصوصا فيما يتعلق بالناس.

• يستطيع أن يفهم ما في داخل نفسك... وه ومتأكد من قدراته هذه.

• يفهم الأشياء المعقدة بكل وضوح... خصوصًا ما يتعلق بالنفس البشرية.

• مؤمن بمبادئه... ويثقفي إيمانه هذا جدًا.

• الحدس والإلهام من أهم قدراته.

• عنده قدرة كبيرة على تحفيز الناس في العمل.

• لا يحب التفاصيل... ولكن يفضل الصورة العامة للأمور.

• ولاؤه كبير لأصدقائه ولعمله... والتزامه عميق بمبادئه وعقيدته.

• عنده نظرة مستقبلية... وبصيرته نافذة... خياله خصب.

• القياس والتشبيهات والأمثلة كثيرة في حياته.

• حساس عاطفي... طيب القلب.

10) المثالي (INFP)

متحفظ..حدسي. . مشاعري. . تلقائي...صفاته:

• غامض ومحافظ... كتوم وهادئ...علاقاته محدودة... ولا يبادر الكلام.

• صاحب الهام وخيال... عمق في التفكير الإبداعي ولكن في داخل نفسه.

• صاحب قلب رقيق لأبعد الحدود وهذه هي مشكلته مع الآخرين... لأنهم دائمًا ما يقللون من قدراته ويظنونه ضعيفًا... ولكنه ليس ضعيفًا، بل يفضل ألا يضايق أحدًا... قوئ جدًا ولكن داخل نفسه.

• يفهم الناس... ويفهم تعقيدات النفس البشرية جيدًا.

• لديه قدرة عالية جدًا على المرونة والتكيف.

• مثالي في رؤيته وتصرفاته وحياته... لا يضايق أحدًا ولا يتقاتل مع أحد.

• يراقب الأوضاع من حوله في هدوء.

• صاحب ولاء ووفاء عالي جدًا... دافئ المشاعر... وذو قلب رحيم.

• يحب الناس في داخله ويحمل في داخله مبادئ وقيم عالية، والناس لا يحملون مثل هذه المحبة... وهذه المبادئ توقعه في صراع مع نفسه ومع الناس لأنهم يتصرفون عكس ما يتوقع.

• متكيف مرن... هادئ ولكنه فضولي جدًا... سريع في الوصول إلى الاحتمالات.

• لا يميل إلى القيادة بل إلى الإتباع... يفضل أن يكون مع الجماعة (في رأيه).

• عميق التفكير داخل نفسه... وشديد التركيز فيما يفكر فيه

• يلاحظ الفروق الدقيقة بين كلام الناس وأفعالهم... ويقيم الناس تقييمًا صائبًا ودقيقًا

• يتحمل أكثر من طاقته... ويتكيف مع كل الضغوط.

• يميل إلىٰ الشعر والأدب... وعلوم الإنسان... والنفس البشرية.

• لديه طاقة جبارة للتركيز في العمل... ولكن داخل نفسه (يعمل بصفة مستمرة).

• محافظ... لا يتحدث كثيرًا عن خصوصياته وأموره الشخصية.

• يقدر وبشدة العلاقات مع الناس... ولا يحب العلاقات السطحية.

• يحب تبادل المنفعة (ساعدني وأساعدك).

11) العالم (INTJ)

متحفظ. . حدسي. . مفكر. . حكم...صفاته:

• محافظ، علاقاته قليلة... يستمع أكثر مما يتكلم ولا يبادر بالكلام.

• صاحب رؤية إبداعية... يثق بالإلهام. . يرىٰ المستقبل ولديه نظرة بعيدة المدىٰ.

• يقدر المنطق والعقلانية... يفهم الإرتباطات بين الأمور والعلاقات بينها.

• يقدر وبشدة المهارة والإتقان، والإبداع والمكانة الإجتماعية... ويكره الإهمال والتسيب.

• أفكاره وآراؤه تنبع من داخله ولا يقلد أحدًا... يتميز بالاستقلالية عن الآخرين

- أفكاره دائمًا متطورة ويحب الحديث عنها.

- لديه قوة في تنظيم العمل... في دقة عجيبة.

- ناقد بطبعه... يرىٰ الخلل ويسعىٰ لإصلاحه.

- لديه عزيمة قوية... ولديه مستوىٰ عال من الكفاءة والإتقان.

- يجد من يتفاهم معه قليلون.

- رؤيته جلية للإحتمالات المستقبلية... وه وناجح في إنزالها علىٰ أرض الواقع وتنفيذها بصورة دقيقة.

- يستمتع بالتحديات الفكرية المعقدة والمتشابكة لأنه يستطيع استخدام قدرته علىٰ التفكير والإبداع.

- يضع تصورًا كاملًا للخطة المستقبلية... صاحب مهارة عالية في التخطيط بعيد المدىٰ.

- يقدر المعرفة والعلم في نفسه وعند الناس.

- يتوقع من الآخرين الكفاءة... ويتضايق من التسيب والإهمال.

- يكره الغموض ويحب الوضوح.

- يثق في نظرته للأمور وحكمه عليها.

- قدرته عالية علىٰ اتخاذ القرارات الصعبة.

• يقيم ويدرس كل شيء بعين ناقدة لإصلاح الخلل.

• هادئ الوجه والمعاني... وكذلك هو في تفاعله مع الأمور.

• حازم حاسم... وواثق من نفسه.

• يميل إلى أن يسمع ولا يبدأ الكلام... يفكر بعمق داخل نفسه.

• واضح المعالم في حياته... خط سيره واضح.

• عقلاني ومحايد في نقده من أجل إصلاح الخطأ... إيجابي.

• يكره الروتين والنظام البيروقراطي... لأن ذلك يقيد قدراته الإبداعية ولا يستطيع أن يعبر عن نفسه.

12) المفكر (INTP)

متحفظ. . حدسي. . مفكر. . تلقائي...صفاته:

• عبقري من الطراز الأول... وحلال المشاكل بطريقة عبقرية إلى أبعد الحدود.

• من أفضل الناس في التخطيط الإستراتيجي.

• محافظ بطبعه قليل الأصدقاء... من أهم أمور حياته الإستقلالية... ولا يحب التدخل في أموره الخاصة.

• صاحب خيال وإبداع ورؤية مستقبلية.

- النقطة الأساسية فيه... أنه مفكر من الطراز الأول.

- هادئ في حياته... قليل الكلام عن أسراره الشخصية.

- متعته ملاحقة النظريات العلمية... وتحليلها والتفكير فيها.

- يحل المشاكل عن طريق المنطق والعقلانية والتحليل العلمي المنهجي.

- يهتم بالأفكار وليس التعامل مع الناس... لا يحب المنتديات والمجتمعات المفتوحة.

- واضح مع نفسه... ويعرف ما يريده جيدًا.

- غير غامض... واضح الملامح في حياته.

- يعشق الإتقان والكفاءة... ويكره الإهمال والتسيب.

- يتوقع من الناس أن يكونوا مثله.

- ناقد لكل شيء تقريبًا،ويبحث عن إصلاح الأخطاء... مستقل بذاته، ولا يعتمد على أحد (يعيش لوحده).

- فضولي ويهتم بالجديد دائمًا.

- يتفاعل مع الأحداث ويتفجر حيوية ونشاطًا.

- لديه رؤية منطقية قوية... بحيث يصل إلى لب الموضوع وأساس المشكلة

• قدرته فائقة على حل المشكلات الصعبة بصورة عبقرية ومحايدة ومختصرة... بطريقة منهجية وعقلانية.

• يسأل أسئلة قوية وصعبة... لأنه يتحدى نفسه قبل أن يتحداك.

• نقاشاته فكرية من الطراز الأول... سريع البديهة وحاضر الفكرة.

• لديه ميل طبيعي لبناء نظام منطقي وعقلاني لتفسير الأحداث.

• يكره بشدة الروتين... ويحس أنه في سجن.

• يفضل قول الحقيقة... ويكره اللف والدوران.

• يفضل عدم السيطرة على الآخرين... وعدم فرض وجهة نظره عليهم .

• هادئ محافظ قليل الكلام... إلا في المواضيع التي تخصه ويهتم بها.

• يرفض أن يتدخل أحد في أموره الشخصية بدون إذنه... يضع حدودًا لتعامله مع الآخرين.

13) المربى (ISFJ)...

متحفظ. . حسي. . مشاعري. . حكم....صفاته:

• لا يمكن الإستغناء عنه... لا في البيت ولا في العمل ولا في أي مكان.

• كلمتي عهدي وأهم من أي قانون... والكرم عنده أسطوري.

• خدمة الآخرين قبل المصلحة الشخصية... إحساسه بالمسؤولية فطري من داخله.

• محافظ قليل الكلام، عميق الفكرة داخل نفسه... عملي مرتب ويحب التفاصيل.

• أهم مميزاته أنه واقعي... يعيش الواقع بحواسه ولا يحب الخيال.

• حازم صارم وصاحب قرار... يميل أن يكون في موقع القيادة.

• ودود عطوف وصاحب ولاء... ضميره حي بصورة فطرية.

• إذا قال نفذ ما قال مهما كان... يمكن الاعتماد عليه إلى أقصى درجة.

• يعمل بلا كلل ولا ملل، يتحمل الألم والضغط... يقدر مشاكل الآخرين وأحاسيسهم.

• يهتم بالجميع... صغيرهم وكبيرهم، غنيهم وفقيرهم... بمشاعرهم وتفاصيل حياتهم.

• عنصر ثبات في أي مكان يوجد فيه... لا يتغير ولا يتلون، واضح ومستقيم.

• لا يهتم بالأمور العلمية الفنية... يهتم بالتفاصيل الدقيقة المادية والإنسانية مثل نبرة الصوت وتعبير الوجه وحركة الجسم.

• يحب الدين والأصول والثبات في الأمور... يحب المبادئ والقيم بشكل كبير.

• عنده خزينة كبيرة من المعلومات والخبرات العريضة.

• متواضع هادئ الطباع... صلب من الداخل وقوي.

• ملتزم بواجباته خصوصًا في الدين والتقاليد... وبطريقة علمية ودقيقة ومفصلة.

• يحب أن يتعلم وأن يعلم.

• لديه آراء واعتقادات قوية... لأنها مبنية على أساس متين من المبادئ والقيم الثابتة والصلبة.

• لديه وفرة من الخبرات... ولكن في داخل نفسه وسوف تعرفها فقط إذا سألته.

• يحترم نظام العمل المتعارف عليه (الرئيس رئيس، والمرؤوس مرؤوس)...لأن هذا هو المنطق في رأيه.

• يحترم النظام الإداري... ويحترم القيادات.

• يفضل الثبات ولا يحب التغيير. إلا إذا كان من وراءه فائدة له وللآخرين، أو إذا كان التغيير أكثر كفاءة من النظام السابق.

• يتعامل مع الناس من كل فئاتهم... وبرغم ذلك فه ولا يصدق أي كلام يقال له

• قوته في أن يعرف... هل الذي أمامه صادق أم كاذب... وفي ثوان، وقد

لا يظهر ذلك لك ولكنه يعرف (لا يخدعه أحد ويعرف أعماق الناس).

14) الفنان (ISFP)

متحفظ.. حسي. . مشاعري. . تلقائي...صفاته:

• محافظ يعيش في عالمه الداخلي... يفضل التركيز والهدوء والسكينة.

• لا يبادر بالكلام ويستمع أكثر مما يتكلم.

• يفضل التفاصيل... ويحب أن يلمس الأشياء بيديه.

• صاحب قلب رقيق المشاعر إلى أبعد حد... مرهف الحس خجول بطبعه... يجلس صامتًا في زاوية لوحده.

• الآخرين يقللون من شأنه ويستخفون به ولا يعرفون مواهبه... يعتقدون أنه ضعيف وهذا غير صحيح.

• يتكيف مع الواقع... مرن تلقائي وعفوي.

• لا يحب السيطرة على الناس... لا يحب أن يكون في موقع القيادة، ولا أن يكون مع القائد.

• يرى الجمال في الواقع... ويدركه بحواسه في كل شيء حوله.

• لا يفتعل مشكلة مع أحد... يتنازل عن حقه من أجل أن يتجنب الخلاف مع الآخرين.

• لطيف المعشر وطيب القلب... متواضع جدًا رغم قدراته العالية ويرضى بالقليل.

• عنده ولاء عظيم... تابع مخلص ووفي.

• ينجز الأعمال بهدوء... وتروي وعدم استعجال.

• يستمتع باللحظة الحالية التي يعيشها... ولا يفضل أن يستنزف طاقته... حسي وواقعي.

• يستمتع بالإسترخاء... ويحب الهدوء... قليل الحركة والنشاط.

• دمه خفيف ومرح... ولكن في هدوء.

• يحب أن يسمع كلمة طيبة من الآخرين... يفهم الناس ويشعربهم.

• إحساس عميق بالإلتزام بواجباته تجاه الآخرين.

• حس عميق بالمبادئ والقيم... عفيف أمين... لا يسأل شيئًا من أحد.

• يفضل أن يضفي السعادة على الآخرين في العمل... ولكن في هدوء.

• يكره الروتين... فه وقاتل بالنسبة له.

• يمكن الثقة فيه لأنه لا يخون أبدًا.

• مراقب للأوضاع وللواقع من حوله... خصوصًا فيما يتعلق بمصلحة الناس.

• عملي ولا يحب الخيال... يركز على الحقائق الملموسة.

• لديه ميل فطري نح والمشاعر... ميل طبيعي لرؤية الجمال في الطبيعة من حوله.

• ذو قدرة كبيرة على الاحتمال.

15) المؤدى للواجب (ISTJ)

متحفظ. . حسي. . مفكر. . حكم...صفاته:

• يظلمه الكثير... لأنهم لا يعرفونه حق المعرفة ويعتقدون أنه معقد.

• محافظ كتوم وهادئ... يستمع أكثر مما يتكلم، ولا يبادر بالكلام... وعمومًا كلامه قليل جدًا.

• واقعي حسي... يرى الواقع بحواسه ويعيش اللحظة الحالية.

• يفضل تفاصيل التفاصيل... والإتقان هام عنده... يتعامل مع الأرقام والحقائق بسهولة.

• عادل منصف، محايد صارم... حاسم وجاد جدًا جدًا... المرح في حياته قليل جدًا.

• حياته منظمة إلى أبعد حد... هادئ يركز بشدة وبدقة فيعمله.

• يقصد ما يقول، ويقول ما يقصد... واضح إلى أبعد الحدود.

• أي مؤسسة تعتمد أساسًا على هذا الإنسان... لأنه صارم في تطبيق خطة العمل مهما كانت،ولأنه ثابت قوي للغاية.

• عنده كلمة شرف، فإذا قال يلتزم بكلامه مهما حدث.

• يفضل أن ينظم الأمور من حوله.

• أهل للمسئولية... من الطراز الأول.

• قوته في التزامه بمبادئه، وإحساسه بمسئوليته... ولاؤه صلب لا يتزعزع.

• مخلص جدًا يقوم بالمهام الموكلة إليه على أكمل وجه... وبطاقة مستمرة وبلا كلل.

• يستطيع مواجهة المعترضين بكل قوة وصلابة... ولا يهاب أحدًا.

• يفضل أن يعمل لوحده... ولكن أيضًا يعمل ضمن فريق عمل.

• يقيم الناس على نتائج أعمالهم... وليس على مكانتهم وأشخاصهم.

• احترامه بالغ للحقائق... ولا يحب الخيال.

• واقعي... عملي... ومنظم للغاية.

• عاقل جدًا ومتزن... مستقل في رأيه ولا يقلد الآخرين.

• لا يميل للمرح... ويلتزم بالأصول والنظام والترتيب والقانون... يلتزم بالمواعيد.

• قوته في صلابته... وهذا ما يكرهه الناس فيه.

• متين متماسك... ولا تثنيه المشاكل

16) صاحب المهارات اليدوية (ISTP)

متحفظ. . حسي. . مفكر. . تلقائي...صفاته:

• هادئ جدًا ومحافظ، لا يبادر بالكلام... عميق التفكير داخل نفسه.

• يتناقش بأقل جهد وأقل عدد من الكلمات.

• يراقب الواقع... يعيش اللحظة.

• لديه قدرة فائقة على التفكير... مرن وتلقائي... متكيف مع الأحداث.

• يشاهد الأحداث من حوله بكل برود... لكنه يقرأ ما بين السطور.

• لا يتكلم عن نفسه... غامض وصارم.

• عقله يعمل كالكمبيوتر في الدقة والاستمرارية.

• محايد وموضوعي... منصف عادل، عقلاني ومنهجي.

• أحيانًا يكون مرح بشكل غير متوقع.

• ممتاز في استنباط أصل المشكلة وتحليلها بشكل منهجي... ثم يعطيك خطة منظمة لحل المشكلة.

• يهتم بالسبب والنتيجة... يهتم بالأمور المادية والمهارات اليدوية.

• لديه مهارات فائقة في مراقبة الأحداث من حوله.

• قدرة كبيرة على التحرك لحل المشكلة بمنتهى الكفاءة... ولكن بأقل جهد ممكن.

• لا يحب النظريات ولا الخيال فه وعملي لأبعد الحدود... يكره الروتين والنظام الذي يقيد الحركة.

• يستمتع بالتحدي خصوصًا المشاكل المعقدة والكبيرة... ويستمتع أيضًا بحلها.

• تغلب عليه المصلحة الذاتية الشخصية... بدون أنانية ولكن بعقلانية.

• يتحمل الظروف... ويتعامل مع أنماط مختلفة من البشر... ويؤمن بالمساواة بين الناس.

• يغضب من الناس عندما يضيعون وقته... ويكون شديدًا صارمًا معهم.

• يعشق الإستقلالية في حياته... ولا يحب أن يتطفل عليه أحد.

• يقرر حياته بنفسه... قراره ملكه فقط.

• كثير النقد بطبعه... نقده موضوعي وليس شخصي (لا يتأثر بالأشخاص.

• قوته في عقله... نبيه ذكي... لماح ولا يخدعه أحد.

• مفتاح شخصيته في أن تسأله بصورة منطقية عقلانية.

• كلامه عقلاني... جاف محايد، ولكن لا يقصد أن يجرح أحدًا.

• يثق في التجربة... أصحابه قليلون.

هل أنت اجتماعي حقًّا أم انعزالي؟

إجابة الأسئلة تكون إما بنقطة، أو نصف نقطة، أو بصفر

- إذا أجبت بنعم، أو لا ويجاورها علامة النجمة (*) فاحتسب لنفسك (1 درجة).

- إذا كانت إجابتك بنعم، أو لا بدون علامة النجمة، فاحتسب لنفسك (صفر).

- إذا ما كانت إجابتك على أي سؤال ربما، فاحتسب لنفسك (نصف درجة).

أسئلة الاختبار النفسي :

- هل تحب قضاء كثير من الوقت خارج المنزل؟

نعم* - ربما - لا

- هل تحتاج لأصدقاء يتفهمونك حتى تشعر بالسعادة؟

نعم* - ربما - لا

- بوجه عام. هل تفضل القراءة على مقابلة الناس؟

نعم - ربما - لا*

- هل تتحدث كثيرا - ليس لدرجة الثرثرة - وسط مجموعة من الناس؟

نعم* - ربما - لا

- هل تسمح لنفسك بالخروج والاستمتاع بوقتك في إحدىٰ الحفلات؟

نعم* - ربما - لا

- هل تكره التواجد بين أناس يضحكون علىٰ بعضهم البعض، أو يسخرون من بعضهم البعض؟

نعم - ربما - لا*

- هل تحب الحديث مع الآخرين لدرجة أنك لا تفوت فرصة للحديث مع شخص لا تعرفه من قبل إلا واغتنمتها؟

نعم* - ربما - لا

- إذا كان لديك استفسار خاص بالعمل، هل تفضل أن ترسل ذلك الإستفسار كتابة علىٰ أن تناقشه عبر الهاتف؟

نعم - ربما - لا*

- هل تستمتع بقضاء فترات طويلة من الوقت بمفردك؟

نعم - ربما - لا*

- هل تشعر بالراحة والثقة في صحبة الآخرين؟

نعم* - ربما - لا

- هل أنت شخص متباعد ومتحفظ أكثر من معظم الناس؟

نعم - ربما - لا*

- هل تحب الإختلاط بالكثيرين جدًا من البشر؟

نعم* - ربما - لا

- هل من السهل عليك تكوين صداقات جديدة مع أشخاص من نفس جنسك؟

نعم* - ربما - لا

- هل تحب إلقاء النكت ورواية القصص لأصدقائك؟

نعم* - ربما - لا

- هل تستمتع بالحديث مع الأطفال الصغار واللعب معهم؟

نعم* - ربما - لا

- هل تتخوف أو ترهب دخول حجرة مليئة بأناس لا تعرف أحدًا منهم؟

نعم - ربما - لا*

- هل سبق أن شعرت جديا أنك ربما ستكون أسعد لوعشت بمفردك في جزيرة معزولة؟

نعم - ربما - لا*

– هل تشعر أحيانا بعدم الراحة عندما يقترب منك الآخرون بدنيا؟

نعم – ربما – لا*

– هل يمثل لك أن يحبك الكثير من الناس أهمية كبيرة؟

نعم* – ربما – لا

– هل تبادر مسرعًا بتقديم نفسك للغرباء أثناء التجمعات الإجتماعية؟

نعم* – ربما – لا

– هل تفضل قضاء الليل متحدثا إلي شخص واحد من نفسك جنسك تشعر معه بالراحة على قضاء الليل مع مجموعة كبيرة من الأصدقاء؟

نعم – ربما – لا*

– هل تحب أن تكون في قلب الأحداث ومركز الأشياء؟

نعم* – ربما – لا

– هل تستمتع بالأنشطة الإنفرادية مثل القراءة، أو مشاهدة التليفزيون بمفردك؟

نعم – ربما – لا*

– هل تميل إلي تجنب الناس حيثما كان ذلك ممكنا؟

نعم – ربما – لا*

- هل ستشعر بعدم السعادة إذا حرمت من إقامة العديد من الصداقات؟

نعم* - ربما - لا

- هل تفضل في العادة أن تكون برفقة أصدقاءك على أن تفعل الأشياء بمفردك؟

- نعم* - ربما - لا

- هل تحب أن يكون لديك جدول كامل بمواعيدك مع الأخرين؟

نعم* - ربما - لا

- هل تميل لتقليل عدد معارفك وانتقاء مجموعة قليلة؟

نعم - ربما - لا*

- هل تستمتع بإستضافة الآخرين وتسليتهم؟

نعم* - ربما - لا

- هل تشعر غالبًا أنك قلق، وعلي غير راحتك بصحبة الآخرين؟

نعم - ربما - لا*

التحليل :

يغلب على الذين يحرزون نتائج مرتفعة في الإختبار النفسي السابق والذي يعالج السمة الإجتماعية عند الأفراد ميلهم للبحث

عن صحبة الآخرين، وكذلك حبهم للأنشطة الإجتماعية مثل الحفلات، والرقص وهم يشعرون بالراحة عندما يقابلون أناسا جدد. . وأولئك البشر منبسطوا الشخصية ويشعرون بالجرأة وسط الآخرين.

أما من يحرزون نقاطا أقل على ذلك الإختبار فإنهم يميلون لصحبة أصدقاء قلائل (يشبهونهم) ويستمتعون بفعل الأشياء بمفردهم ويغلب على هؤلاء الخجل أو صعوبة إيجاد موضوعات يتحدثون فيها مع الأخرين. . ورغم شعور هؤلاء بالسعادة لحالتهم تلك إلا أن الآخرين غالبا ما ينظرون إليهم باعتبارهم انطوائيين، وربما غير ودوديين. والغالب أن هؤلاء قد عانوا في الماضي من خبرات محبطة، أو مهينة أثناء محاولتهم التواصل مع الآخرين، لذلك فإنهم يتجنبون المخاطرة بتلك الخبرات. . وقد يبررون أسلوبهم وطريقة حياتهم في الاقتصار على عدد محدود من الأصدقاء بأن الآخرين غير أذكياء بما يكفي، أو أنهم تفاهون بما يعزز اتجاههم في التقليل من حجم علاقاتهم الاجتماعية. أو ربما يعتقدون أن لديهم أمورا أفضل وأكثر أهمية من قضاء الوقت مع الآخرين !

وتتراوح عدد النقاط للنسبة الطبيعية في الإجابة على أسئلة هذا الإختبار النفسي بين 15 و 16 نقطة (كمتوسط إحصائي تقريبي).



هل تمتلك الحاسة السادسة؟!

يمكنك معرفة ما إذا كانت لديك هذه الحاسة بإجراء الإختبار التالي:
أجب على الأسئلة التالية بكلمة (نعم) أو (لا)

1- هل سبق أن ألغيت مشروعا أو قرارا لأنك أحسست بشيئ غامض تجاهه؟

2- هل تستيقظ من نومك قبل رنين الساعة؟

3- هل تتحقق أحلامك دائما؟

4- هل رأيت شخصا وأحسست أنك رأيته من قبل؟

5- هل ترى أشخاص متوفين في أحلامك؟

6- هل تأخذ وقتا طويلا لكي تتخذ قراراتك؟

7-هل يحالفك سوء الحظ؟

8- هل تعتبر نفسك شخصية محظوظة؟

9-هل تعتقد في الحب من أول نظرة؟

10- عندما يطلب منك أحد أصدقاءك أن تحزر رقما، هل تقول

الرقم الصحيح؟

11- هل تشكل الصدفة جانبًا حقيقيًا في حياتك؟

12- هل تتخذ قراراتك دون أن يكون هناك سببا محددا؟

13- هل تستطيع أن تتوقع ما بداخل علبة هدايا دون أن تفتحها؟

14- هل تستطيع أن تحس بشيء سيئ قبل حدوثه؟

15- هل تحس متى سوف تقابل شريك حياتك وتوأم روحك؟

إذا كانت معظم إجاباتك بكلمة (لا)

فأنت لست من الأشخاص الذين يتمتعون بالحاسة السادسة بقدر كبير. ولكن إجاباتك تدل على أنك تثق بحدسك.

إنك دائمًا ما تجد نفسك ترفض النصيحة من أصدقاءك المخلصين من دون ذكر أسباب.

انتبه لا تدع غرائزك تتحكم في تصرفاتك فالإنسان هو المخلوق الوحيد الذي خلق بقدرة على كبح جماح غريزته.

حاول الإستماع إلى صوتك الداخلي. . إنه الحدس الذي يخبرك عن أشياء ربما تحدث لك وتجلب لك شيئا من السعادة.

إذا كانت معظم إجاباتك بكلمة (نعم)

إنك شخصية تتمتع بقدر كبير من الحدس والتوقع لما يحدث، فحاستك السادسة تخبرك دائما بالأشياء قبل حدوثها.

إن حدسك هو أن تبقى هادئا دوما لتستمع إلى صوت أعماقك وهي تخبرك عن إحساسك الداخلي بالأشياء.

الشخص الذي يتمتع بالحاسة السادسة هو من يستطيع تجنب الأشياء المزعجة التي ربما تحدث له في الحياة.

إن عقلك وقلبك أيضا يتحدثان إليك مثل لسانك وأنت تصغي بحرص لما يقولانه.



هل أنت إنسان إجتماعي؟

اختبارات نفسية – اكتشف إلى أي درجة أنت إجتماعي وما هو موقع الآخرين في حياتك؟ اعرف ذلك من خلال الإختبار التالي:

1) في طفولتك، كنت:

أ) وحيدًا.

ب) الولد الأول.

ج) الولد الثاني.

2)وجبات غذائك أيام العمل، تتناولها في الغالب:

أ) وحيدًا حيث تكتفي بسندويشات.

ب) مع أحد الأصدقاء في مطعم قريب.

ج) في الكافتيريا مع الزملاء.

3) عندما تقود السيارة، يحدث لك:

أ) أن يشتملك السائقون الآخرون.

ب) نادرًا ما تستخدم الكلام القبيح.

ج) غالبًا ما تثور أعصابك.

4) في لغز البيضة والدجاجة، أيتهما وجدت في رأيك قبل الأخرى؟

أ) البيضة.

ب) الدجاجة.

ج) لا هذه ولا تلك.

5) الطاولة التي تجلس أمامها للعمل هي، في معظم الوقت، أشبه بـ:

أ) حديقة منسقة على طريقة zen.

ب) بستان لزراعة الخضار، ولكنه حسن التنظيم.

ج) غابة من الأوراق.

6) تشعر بقلق مرعب عندما تواجهك مشاكل:

أ) في حياتك الزوجية.

ب) في علاقاتك بأفراد عائلتك.

ج) في علاقاتك المهنية.

7) في اجتماعات العمل، تكون من النوع الذي:

أ) ينتظر الفرصة السانحة لتنصيب نفسه محاميا للشيطان.

ب) يسعى لتخفيف حدة النقاش.

ج)- يرتكب الأخطاء لكثرة كلامه.

8) طبيب الأسنان يجعلك تطيل الإنتظار في عيادته:

أ) تخرج بعد ربع ساعة لعدم قدرتك على التحمل.

ب) تنتظر بفارغ الصبر لحظة استدعائك للدخول.

ج) تستفيد من الوقت للتعرض على الأشخاص الموجودين قاعة الإنتظار.

9) أحد رجال شرطة السير يوقفك لأنك لم تتوقف عند الإشارة الحمراء، فتقول له:

أ) الذنب ذنبك أيضا لأنك لا تكف عن تحريك ذراعيك.

ب) هذا من حقك.

ج) لم أفعل ذلك معتمدًا.

10) رب عملك يأخذ عليك تسرعك في معالجة ملف ساخن، ترد عليه بقولك:

أ) لم تكن حاضرا، فتكفلت بإنجاز المهمة.

ب) ظننت أنك أعطيتني الضوء الأخضر.

ج) الأحداث تجاوزتنا، فكان لابد من البت في الموضوع.

11) حماتك تدعوك كعادتها لتناول الغداء نهار الأحد، ولكنت تمتنع:

أ) بحجة التعب.

ب) لأنك مرتبط، بالتزامات أخرى.

ج) تؤجل الغداء إلى الأحد القادم.

12) على الهاتف، لاتحب:

أ) أن يرد عليك المجيب الآلي.

ب) المحادثات الطويلة.

ج) أن يمر يوم كامل من دون أن يرن جرس الهاتف.

13) عارضات الأزياء هن في نظرك:

أ) متصنعات.

ب) لا يمكن الوصول إليهن.

ج) مثيرات للغيظ.

14) لم يحدث لك مطلقا أن ذهبت إلى:

أ) مدينة للملاهي.

ب) أحد المسارح.

ج) أحد المتاحف.

15) الزواج هو سبب وجيه:

أ) لإقامة علامة جنسية شرعية.

ب) لإنجاب الأطفال.

ج) لإقامة حفل.

16) لم يحدث لك مطلقًا أن بكيت أمام:

أ) أطفالـك.

ب) أصدقائك.

ج) زملائك في العمل.

17) عطلة نهاية الأسبوع، تمضيها غالبًا:

أ) في الفندق.

ب) عند ذويك.

ج) عند بعض أصدقائك.

18) لا تتحمل:

أ) أن تكون عاريًا من ملابسك حتى ول وكنت وحيدًا في المنزل.

ب) أن يفضح أحد أصدقائك سرًا من أسرارك.

ج) أن تكون وحيدًا في الظلمة.

19) تقرع باب الجيران:

أ) لاتفعل ذلك على الإطلاق.

ب) عندما يصدرون ضحة كبيرة.

ج) عندما تحتاج إلى قليل من الملح.

20) عندما كنت في سن المراهقة، كنت تنظر إلى والديك كـ:

أ) مصدر للدعم المالي.

ب) مصدر للدعم العاطفي.

ج) صديقين.

والآن، ضع لنفسك صفرًا على كل أجابة من الفئة (أ)، ونقطة واحدة على كل إجابة من الفئة (ب)، ونقطتين على الإجابة من الفئة (ج)، ثم **اجمع النقاط.**

من 0-13 نقطة

أنت اجتماعي مثل باب السجن. تكاد لا تلقي تحية الصباح على من تصادفه في الممر داخل المبني، وغالبا ما تغادر مساء دون أن تقول «إلى اللقاء».

بالنسبة لك، الابتسامات، دون ذكر الضحك، لا تقابل دائمًا بإبتسامات أخرى. أما إزاء المحيطين بك، فالوضع أفضل بعض الشيء، حيث أنك تظهر في بعض

الأحيان ميلا، واضحًا نوعًا ما، إلى العزلة. لا تحب أن يزعجك أحد أثناء عملك أو أن يعكر عليك صف وأفكارك. أنت تفضيل الأماكن المقفلة، فالمكاتب المطلة على أماكن يسرح فيها النظر، كريهة جدًا بالنسبة لك، كما تفضل النشاطات الفردية. يمكنك أن تتحمل قضاء بعض الوقت مع شخص واحد كحد أقصى. أما فوق ذلك فإن العدد يصبح كبيرا جدا. النزهات والرحلات مع الأصدقاء تعيد إلى ذهنك ذكريات مزعجة عن معسكرات التخييم في الطبيعة.

تناول الطعام مع أفراد الأسرة وما يلحق بذلك من ضجيج أيام الآحاد، يجعلك تشعر بالتعفن طيلة عطلة الأسبوع مشكلتك في أغلب الأحيان هي الحياء، لأنك ترغب في أن تكون أقل انعزالا وأكثر قدرة على التواصل بسهولة، ولكنك تشعر بعجزك عن ذلك. ولهذا، فإنك تنأى

جانبًا خوفًا من أن يكون الآخرون فكرة سيئة عنك.

من 14-27 نقطة

أنت متكيف اجتماعيًا. بل إنك في الغالب محبوب بشكل واضح. وبالطبع، لـك فورات مزاجك السيئة، فتبتعد أحيانا لكي تضمد جراحك في عزلتك. ولكنك تستمع في معظم الأحيان بصحبة من يشبهك. ومن الناحية الاجتماعية، تعرف بغريزتك متى تكون قادرًا على المراهنة على الصراحة أو على لعب دور المنافق. أنت من النوع الذي يسهل التواصل معه، حيث أنك تأتي وابتسامتك معك، خصوصا عندما تحل بين أناس لا تعرفهم، وذلك يجعل الجميع يشعرون بالإرتياح. يستولي عليك الخوف أحيانا عندما يكون عليك أن تستلم الكلام أمام حشد من الناس ولكن ذلك لا يعرقلك حتى ول وتلعثمت بعض الشيء في البداية.

أنت أقرب إلى العنفوية على وجه العموم، ولست بالضرورة أفضل ما يمكن العثور عليه بين الأشخاص القادرين على إشاعة الحبور في من حولهم، ولكنك تحب النزهات الجماعية والاحتفالات وسهرات العشاء مع الأصدقاء والجلوس للغداء مع أفراد الأسرة، وحتى مع أسرة زوجتك. بيتك مفتوح في الغالب. ولا يكفهر وجهك عندما تفاجأ بقدوم بعض الأصدقاء أو الأقارب. ومن المحزن، بالنسبة لـك، أن تتناول سندويشا بمفردك في زواية المكتب أو المطعم. فالملذات الإنفرادية ليست من طبعك لأنك بحاجة دائما إلى المشاركة.

إذا كنت قريبا من 40 نقطة.

أن تكون قادرًا على التكيف الإجتماعي إلى هذا الحد، فأمر يكاد يكون مرضيا كما يمكن لذلك أن يتحول أحيانا إلى عذاب حقيقي، أنت من النوع الذي جبل منها مقدم والبرامج الإذاعية والمحترفون في النوادي والعلاقات العامة ونجوم الغناء والسياسة. مثلك الأعلى هو الغطس بين الجماهير. أنت مولع بالشد على الأيدي وتوزيع القبلات، خصوصًا عندما تكون مع أناس لا تعرفهم. تأخذ في الأحضان، وبالقوة نفسها، أصدقاءك الذين تعرفهم منذ ثلاثين عامة ومعرفك الذين لم تمض ثلاثون ثانية على لقائك بهم. أنت شديد الانفتاح وتشعر بالحاجة إلى إثارة الإعجاب والإغراء الجسدي بوجه خاص. كما تشعر بالضيق إذا وجدت نفسك وحيدا لا يهتم بك أحد. وفي ذلك شيء من الإستعراضية، بل كثير من الولع الغريزي بالوجود في جماعة. فأنت بحاجة إلى العيش في مجموعة وإلى أن تكون جزء من فرق العلاقات الثنائية، واللقاءات بشخص واحد تثير فيك القلق. وعندما تكون وحيدًا مع زوجتك، تبذل كل ما في وسعك من أجل أن تملأ وقتك. توجه الدعوات وتكثر من الخروج لكي تتجنب، إلى أقصى حد ممكن، حالة البقاء بمفردك.



هل أنت خجول؟

علي الرغم من الخجل لا يعد من الأمراض العصبية إلا انه ظاهرة نفسية تترك آثارا غير محببة على نفسية المصاب به بل ويكون سببا لمشاكل كثيرة، إذ يجد الخجول صعوبة في خلق العلاقات الطيبة مع أقرانه وأصدقائه وكل من حوله ويمنعه من عقد الصداقات معهم. وفيما يلي تقييم مبسط لسمه الخجل الإجتماعي بالشخصية. اجب عن الأسئلة الآتية بسرعة ولا تنسي أي سؤال دون إجابة ولا تفكر كثيرًا في الأسئلة.

- هل تخرج مشاعرك بسهولة؟

نعم - لا

- هل تميل لأن تبقي بعيدًا عن الأضواء في المناسبات الإجتماعية؟

نعم - لا

- هل أنت شخص سهل الاستثارة؟

نعم - لا

هل تقلق مدة طويلة بعد مرورك بموقف مخجل؟

نعم - لا

- هل تشعر بعض الأحيان انك مضطرب بدون سبب؟

نعم - لا

- هل تشعر بالإرتباك واللخبطة عندما تكلف بعمل ما؟

نعم - لا

- هل يجرح إحساسك عندما يوجه إليك الإنتقاد في شيء ما؟

نعم - لا

- هل تخجل عادة من نفسك؟

نعم - لا

- هل تفضل دائما البعد عن التجمعات؟

نعم - لا

- عندما تذهب إلي حفلات، هل تفضل دائما أن تجلس وحيدًا أم مع شخص واحد فقط؟

نعم - لا

- هل تحاول عادة أن تخفي خجلك؟

نعم - لا

- هل تخاف من مواجهة المشكلات أو الأزمات؟

نعم - لا

– هل تبذل جهدًا كبيرا للهرب من المناسبات الإجتماعية؟

نعم – لا

– عندما تكون وسط مجموعة، لا تجد غالبًا موضوع تتحدث فيه؟

نعم – لا

– هل ترتبك عندما يوجه إليك شخص ما دعوة للكلام في موضوع تعرفه؟

نعم – لا

– هل ترفض عادة الكلام مع الناس الذين لم تعرفهم من قبل؟

نعم – لا

– هل يتصبب عرقك كثيرًا وبسهولة؟

نعم – لا

– هل تجد صعوبة في صداقة الآخرين؟

نعم – لا

– هل تفضل دائمًا ألا تتحدث في الجنس؟

نعم – لا

– هل ترفض الإشتراك في النوادي؟

نعم – لا

– هل تشعر بالخوف عندما تدخل مكان به ناس يجتمعون ويتكلمون؟

نعم – لا

– هل تفضل أن تصادق دائمًا من هم في نفس جنسك؟

نعم – لا

– هل من السهل عليك أن تنهزم في المناقشة؟

نعم – لا

– هل تشعر بالخجل من سماع حكايات غير مهذبة؟

نعم – لا

– هل يتقيد سلوكك عادة بالعادات والتقاليد؟

نعم – لا

– هل تشعر بصعوبة عند مجرد التحدث إلي الجنس الآخر؟

نعم – لا

– هل تشعر بالضيق وأنت تجيب على هذه الأسئلة؟

نعم – لا

– هل تشعر بصعوبة في بداية أي حوار مع الآخرين؟

نعم – لا

التقييم :

إذا حصلت على 15 درجة (نعم) فأكثر فمعني هذا أن سمة الخجل الإجتماعي موجودة في شخصيتك بدرجة عالية.

إذا حصلت على 9 درجات (نعم) فمعني ذلك وجود السمة بدرجة متوسطة.

إذا حصلت على 5 درجات (نعم) فمعني ذلك وجود السمة بدرجة طبيعية.

كيف تتغلب على سمة الخجل الإجتماعي؟

المشاركة في المناسبات الاجتماعية بصورة ملزمة حتى إذا كانت هناك عدم رغبة لذلك ويفضل أن يكون ذلك مع آخرين.

ممارسة النشاط البدني الجمعي مثل المشي بصحبة.

التدريب المنتظم على ممارسة الهوايات بشكل جماعي، فإذا كنت تحب الموسيقى مثلا وصديق لك يحب الشعر والقراءة، فيفضل ان تجتمعا معا في مكان مفتوح مثل النادي ويمارس كل منكما هوايته ويتحدث عنها للآخر.

البعد عن ممارسة النشاط الفردي لفترات طويلة.

وفي النهاية دعوني أخبركم أصدقائي أن الخجل ليست سمة مرضية وإنما هي نمط للشخصية. . وتوجد هذه السمة بنا جميعًا ولكن بدرجات متفاوتة، وعلينا أن نوظف كل ما لدينا من مهارات وسمات شخصية ونحن بصدد التوافق مع البيئة المحيطة.



هل أنت شخصية غيورة؟

اختبر نفسك هل أنت غيور على من تحب وتحترم وتتعاطف معه؟

هل وصلت بك الغيرة إلى مقاييس أصبحت مضرة لك ولعلاقتك بمن تحب؟

إليك هذه الأسئلة وأختر أنت إجابتك:

1)هل تعطي اهتمامك الأكثر...

أ- للمظهر

ب- لتوافق الطباع

ج- للمشاعر المتبادلة

2) هل ترفض الإنسان...

أ- المهمل في مظهره

ب- غير المهذب

ج- الغليظ

3)أنت لا تسامح من تحب أبدآ...أ- إذا نظر لأحد أخر

أ- إذا لم يصارحك بكل شيء

ب- إذا لم يبد لك اهتماما دائما

4) إذا فاجأك من تحب بخيانته لك...

أ- هل ترغب في الإنتقام منه

ب- هل ترغب في تفسير لما حدث

ج- هل تتركه

5) بعد اكتشافك الخيانة...

أ- هل ترغب في مواجهة منافسك

ب- هل ترغب في مواجهة من خانك

ج- هل ترغب في مواجهة نفسك

6) إذا تلقيت صدمة...

أ- هل يدب اليأس في نفسك

ب- هل تقرر ألا تحب بعد ذلك

ج- هل تتألم كثيرًا

نتيجة الاختبار:

إذا كانت معظم إجاباتك تنحصر في (أ)

فأنت ممن يفضلون الحب العنيف وترغب في وجود مشاعر قوية وجارفة في حياتك.ولديك استعداد قوي جدًا للوقوع في

مشكلة الغيرة المتعصبة.

إذا كانت إجاباتك تنحصر في (ب)

فأنت تبحث عن إقامة علاقة عاطفية يتفق فيها العقل مع القلب وتميل إلى إضفاء العقلانية على مشاعرك قد تسبب لك الخيانة الكثير من الألم ولا تستعيد ثقتك بالناس سريعًا فأنت تقع في منطقة الوسط مابين الغيرة المتعصبة والطبيعية وتكون أقرب إلى العصبية.

إذا كانت إجاباتك تنحصر في (ج)

فأنت رومانسي وحالم وحساس، تفضل المشاعر النقية المليئة بالحنان، الثقة أهم شيء لديك في ارتباطك بالطرف الأخر. وبعد اجتياز أزمة الخيانة يمكنك أن تستعيد ثقتك بمن أحببت فأنت تقع في منطقة الوسط مابين الغيرة الطبيعية والمتعصبة وتكون أقرب إلى الطبيعية.

إذا كانت إجاباتك تتراوح بين (ب) و (ج)

فأنت تتمنى أن تعيش علاقة عاطفية متوازنة بعقل وقلب مفتوحين وتعرف كيف تجعل بينك وبين الطرف الأخر نوعا من المشاركة الحميمة. وهذا النوع من العلاقات هو الأكثر قدرة على تخطي كل الأزمات العاطفية وهذه أفضل أنواع الغيرة الطبيعية.

كيف تتعامل مع غضبك؟

من منا لا يشعر بالتوتر والعصبية في بعض المواقف التي يمر بها، خصوصا في زمن الضغوط الزائدة؟ لكن كيف يستجيب كل شخص لتلك المواقف؟ هل تتمتع بشخصيه مرنه، متفهمه، أم انك ناري شديد العصبية؟ هل تثور لأتفه الأسباب؟ اجب عن أسئلة هذا الاختبار التالي لتعرف طبيعة شخصيتك في هذا المجال!

السؤال الأول

1 - حفل عيد زواج والديك وذهبت إليه متأخرًا وعليك ان تقود سيارتك لمسافة طويلة ولكنك علقت بزحمة السير الخانقة وكيف تتصرف؟؟

أ - تستمتع للرادي ولتمرير الوقت.

ب - تشتم في كل مره تقف في إشاره.

ج - تأخذ نفسا عميقا وتتحدث لوالديك لتعتذر لهما وتطلب منهما اقتراح طريق آخر تسلكه.

د – تتوتر وتردد بينك وبين نفسك (ياالهوي امي ستقتلني).

السؤال الثاني

2 – تعمل لوقت متأخرًا في المنزل على مشروع عليك تسلميه صباحًا وعندما توشك على الإنتهاء منه يحدث عطل في الكمبيوتر الذي تعمل عليه كيف تتصرف؟

أ– تدون بعض الملاحظات السريعه وتعتمد على ذاكرتك والحظ وسحرك الخاص للنجاح.

ب– تصرخ في الفني الذي يعتذر عن اصلاح الكمبيوتر لتاخر الوقت.

ج– تدون الكثير من الملاحظات وتضبط المنبه على الساعة 6 بحيث تستيقظ مبكرًا وتدرس ما فاتك.

د– تتصل بأحد أصدقائك وتسأله فيما يمكن ان يساعدك على الهاتف.

السؤال الثالث

3 – أمامك 5 دقائق للوصول الي مكان ما وكلفتك والدتك بإيصال أختك الصغيرة الي المدرسة لكنك تفاجأ بانها رمت في اللحظة الأخيرة وجبه فطورها على ملابسها كيف تتصرف؟

أ- تشعر بالجنون لكنك لا تتمالك نفسك من الضحك على منظرها.

ب- تصرخ فيها حتي تنفجر بالبكاء فتتعاطف معها وتنسي الامر.

ج- تقوم بتغير ملابسها بسرعة وتغسل لها وجهها.

د- تضع راسك على ذراعيك وتصرخ.

السؤال الرابع

4- صديق مقرب لك يحصل على عمل كنت تحلم بالوصول إليه بماذا تشعر؟

أ- السعادة فالأمر حصل لشخص تحبه وقد تحصل على ما تحلم به قريبا.

ب- تغضب كثيرًا فهذا ظلم ما الذي لدي صديقك ولا تملكه أنت؟

ج- تشعر بالنشاط فإذا حصل صديقك على ما يريد يمكنك أنت أيضًا أن تحقق ما تحلم به لذلك ستكثف جهودك ومهما يكن فصديقك الان في مركز يمكن أن يساعدك فيه.

د- تشعر بالإستياء وتردد أن بعض الناس يحصلون على جميع الحظوظ وانك شخص غير محظوظ على الاطلاق.

السؤال الخامس

5- تصاب بنوبة كآبه وتشعر بأنك على وشك الانفجار كيف تتصرف؟

أ- تحذر الجميع وتطلب منهم الابتعاد عنك في هذه المرحلة.

ب- تلقي باللوم على الظروف المحيطه بك.

ج- تبحث في الإنترنت على الدوافع الممكنة وراء شعورك وتحاول تفادي الوقوع في مثل تلك هذه الحالة مستقبلا.

د- تقنع نفسك بأن ما تمر به حاله خطيرة وقد تكون مصابًا بداء لا يمكن الشفاء منه وتشعر بأن حياتك في خطر.

السؤال السادس

6-تقف في صف طويل لإعادة شيء اشتريته وعند وصولك للصندوق تكتشف ان لا تحمل الإيصال كيف تتصرف؟

أ- تهز كتفيك وتقول لنفسك ليكن يمكنني المجيء مره ثانيه وجلب الإيصال معي.

ب- تشتم بصوت عال وتبدا بالجدال مع طاقم العمل عندما

يخبرونك أنهم لا يمكنهن إعادة الأشياء دون وجود الإيصال.

ج- تقبل بكوبونات بدلا من النقود وتشتري بها الأشياء التي تحتاجها من المتجر نفسه.

د- تبحث في جيوبك لمده 10 دقائق وأنت تقف على الصندوق مؤكدا أن الإيصال لابد أن يكون معك.

إذا كانت معظم إجاباتك من الفئة رقم 1 فأنت :

تتمتع بطبيعة هادئة تحافظ على هدوئك بإستمرار وتنظر إلى الحقائق وتفكر إذا كانت خارج سيطرتك تحاول تجاوزها ونسيانها، وأنت شخصيه متفائلة وتتعامل بذكاء مع الأزمات رغم الغيظ الذي يعتريك خصوصًا عندما تدفن رأسك بالرمال، التفاؤل أمر الجيد، طالما أنه إيجابي. أحيانا يحتاج المرء للبحث عن بعض المشاكل في حياته فبعض التشاؤم مفيد في حياتنا العملية.

إذا كانت معظم إجاباتك من الفئة رقم 2 فأنت :

تتمتع بطبع نزق الغضب يمكن ان يروع الآخرين ويجعلهم مطيعين، لكن كن حذرًا وفكر في الثمن الذي يمكن أن تدفعه لقاء طبيعتك هذه. هل يتجنب الآخرون لقائك؟ هل تخيف الأطفال؟ هناك بعض الفوائد لردود الأفعال العصبية، لكن إذا رجحت كفه

السلبيات على الإيجابيات، فقد حان وقت التغير، قم بإلقاء نظره شامله عن الأمر، وفكر في الدور الذي يمكن أن تقوم به. راجع نفسك فتكتشف كم من معجزات تصنع المسايرة.

إذا كانت معظم إجاباتك من الفئة رقم 3 فأنت :

تتمتع بتفكير منطقي أنت شخصية مرنه، بارع وهاديء قادر على العمل تحت الضغط، ويمكنك مواجهه أي تحد، لديك قدره عاليه في حل المشاكل فعندما لا تسير الأمور وفق ما خططت لها تكون رده فعلك منطقيه وتفكر ما البديل؟، الآخرون معجبون بك، ويحسدونك ويطلبون المساعدة منك، لكن حاول التهرب أحيانا فتنظيم الذات شبيه بالعضلة التي تحتاج لتمرين لكنها تتعب أيضًا لذلك من الأفضل أن تخفض مستوي استعدادك لتلبيه طلبات الآخرين، يفضل التحكم في الأمر فمن الصعب الإستمرار لمده طويلة في السيطرة على كل ما يدور من حولك.

إذا كانت معظم إجاباتك من الفئة رقم 4 فأنت :

شخصيه مذعورة إذا تحولت أي أزمة إلى مصيبة فالسبب هو رده فعلك المبالغ فيها عندما تسير الأمور خلافا لما رسمت لها وبدلا من البحث عن حلولا لها تتصور الأسوأ وتعيد الأحداث في ذهنك مرارًا وتكرارًا، أنت بحاجه لوضع استراتيجيات تقلل من

أهمية الأحداث التي تبعث عن التوتر. ما أسوا الأمور، وصولك متأخرا للعمل؟ ذلك لا يعني أن تصبح ناري المزاج تذكر نتيجة ما حصل في المرة السابقة في موقف مشابه أو إسأل هل سيكون ذلك مهما خلال العشر سنوات القادمة؟ وحالما تصل إلي وجهه نظر معينه فكر في الأمور التي يمكنك التحكم فيها. ركز على ما يمكنك القيام به. لا الأمور التي تعجز عن تنفذيها.

اختبار الاكتئاب

اقرأ مفردات الإختبار ثم أجب عن الأسئلة بـــ «**دائما**» «**أحيانًا**» «**أبدًا**» حسب ما تجده مناسبًا لـك.

ضع ثلاث درجات لكل سؤال تجيب عليه بدائمًا درجتين لكل سؤال تجيب عليه بأحيانًا درجة واحدة لكل سؤال تجيب عليه بأبدًا.

1- أشعر بالحزن و القلق الدائم.

2- أشعر بتعكر مزاجي لدون سبب معين.

3- فقدت الإهتمام بالآخرين.

4- أشعر بفقدان المتعة في مباهج الحياة.

5- أبتعد عن الأنشطة التي تتميز بالإنشراح.

6- تسيطر على مشاعر التشاؤم.

7- أشعر بالعجز عن مواجهة مشاكل الحياة.

8- يسيطر على الشعور بالذنب.

9- أشعر بأنه لا قيمة لي في المجتمع.

10- أشعر بأني فقدت القدرة على إظهار أو تقبل عواطف و إنفعالات الآخرين.

11- أعاني من الأرق الشديد.

12- أنام لساعات طويلة.

13- أستيقظ في منتصف الليل و لا أستطع النوم مرة أخرى.

14- أعاني من مشاكل الطعام كالشراهة في الأكل أو فقدان الشهية.

15- أشك ومن آلام جسمية مزمنة.

16- أشعر بأنه لا ينفع العلاج مع الأمراض التي أشك ومنها.

17- أميل للبكاء.

18- أشعر بالتوتر والانزعاج لأتفه الأسباب.

19- أشعر بالنشاط الزائد عن الحد.

20- أشعر بالخمول و عدم القدرة على الحركة.

21- يصعب علي التمتع بالهدوء و الإسترخاء.

22- أشعر بالتعب و الإرهاق.

23- أعاني من عدم القدرة على بذل الجهد البدني.

24- أعاني من صعوبة التركيز.

25- أعاني من النسيان.

26- يصعب على اتخاذ القرار السليم.

27- أفكر بالإنتحار.

28- أرى الج والمحيط بي مكفهر.

29- أنزعج من الأصوات حتى ل وكانت أصوات العصافير.

30- أرى مسحة الحزن على وجوه الناس.

31- أتحدث عن الموت بشكل دقيق.

32- أرغب في مشاهدة ما يتعلق بالمشاكل المحزنة.

33- أنقل أخبار الحزن أكثر من أخبار الفرح.

34- أتوقع للوليد الجديد حياة التعاسة و الشقاء.

35- أتوقع للمتزوجين الجدد حياة مفعمة بالمشاكل.

36- أميل لسماع أغاني الحزن أكثر من أغاني الفرح.

37- أكثر من زيارة المقابر.

38- أفضل حضور مراسم الحزن أكثر من مراسم الفرح.

39- أبكي أكثر مما أضحك.

40- أميل لإستعمال اللون الأسود أكثر من الألوان الأخرىٰ.

41- تزعجني أصوات الضحك الصادرة عن الآخرين.

42- أتفاعل مع المواقف المحزنة أكثر من مواقف الفرح.

43- أتوقع للعالم الدمار أكثر من الإزدهار.

44- أفكر بطرق مختلفة للإنتحار.

45- أفضل سماع الأخبار الحزينة.

46- يسيطر علىٰ الانزعاج عند الاستيقاظ من النوم في الصباح.

47- أشعر بضيق شديد وقت الغروب.

48- أفضل الانعزال عن الآخرين.

49- يذكرني اللون الأحمر بالدم.

50- أرىٰ القلق في عيون الناس.

الآن إجمع الدرجات التي حصلت عليها و أنظر إلى النتيجة:

إذا كان مجموع ما حصلت عليه يتراوح بين (175 – 150) : أنت مصاب بالإكتئاب بشكل جدي و يحتاج الأمر إلى مراجعة الطبيب حالا

إذا كان مجموع ما حصلت عليه يتراوح بين (149 – 100) : أنت مصاب بالإكتئاب و تحتاج إلى رعاية و إشراف الطبيب

إذا كان مجموع ما حصلت عليه يتراوح بين (99 – 75) : إنك تحتاج إلى تحسين طريقتك في السيطرة على ما تعاني و مساعدة الأهل لك على ذلك

إذا كان مجموع ما حصلت عليه يتراوح بين (74 – 50) : أنت في صحة جيدة



كيف تتعامل مع عواطفك؟

1 – إذا كان عليك اتخاذ قرار في موضوع يهمك هل؟

أ– تتخذين القرار بجدّية و سرعة

ب– تؤجلين اتخاذ القرار لفترة قصيرة لدراسة الموضوع جديًّا

ج– تهملين الأمر ولا تبالين بتاتًا

2 – حين ترتكبين خطأ ما مع صديقتك هل؟

أ– تعاقبين نفسك بشكل قاسٍ و تعتذرين منها فورًا

ب– تنتظرين حتى تهدأ نفسيتك و تقدمين لها عذرك في هذا التصرف الخاطئ

ج– لا تهتمين للأمر فكل الناس تخطئ و لست وحدك التي تخطئين

3 – إذا غضبت منك والدتك هل؟

أ– يفسد ذلك عليك يومك ولا تستطيعين إنجاز أي شيء

ب– تحاولين إرضاءها بأي شكل ثم أعمالك و مهامك

ج- تتأثرين قليلًا ولكنك تنسين الأمر بسرعة فلديك يوم حافل بالمهام و الإنجازات

4- إذا علمت أن إحدى صديقاتك المقربات في المدرسة سوف تنتقل لمدرسة أخرى هل؟

أ- تتألمين و تغيبين عن المدرسة لفترة طويلة تأثرًا لإنتقالها

ب- تحاولين ثنيها عن الانتقال بدافع ما تكنينه لها من مشاعر احترام و مودة

ج- تواصلين دراستك دون أي إزعاج أو اهتمام

5- إذا طلبت منك صديقتك خدمة كبيرة على حساب وقتك؟

أ- تؤدين لها الخدمة حتى ل وكانت تسبب لـك الكثير من الضيق و المشاكل

ب- تحاولين مساعدتها قدر الإمكان حسب قدراتك

ج- ترفضين مساعدتها و تتجاهلين أمرها

6- إذا اتصلت بك صديقتك و أنت في طريقك لزيارة قريبة لك وتريد أن تطيل الحديث معك على الهاتف هل؟

أ- تستمرين في الحديث معها و تطيلين معها و تؤجلين زيارتك لحين انتهائك من مكالمتها

ب- تتحدثين معها قليلًا ثم تعتذرين بلباقة مراعية شعورها و تنهين مكالمتك معها للذهاب في زيارتك

ج- تعتذرين منها فورًا و تذهبين في زيارتك مستعجلة دون أي تأخير

7- إذا حدّثتك صديقتك عن مشكلتها الخاصة هل؟

أ- تبكين و تصرخين بشكل ملفت للإنتباه

ب- تتأثرين جدًا و لكنك تخفين انفعالك عنها

ج- لا تهتمين للأمر و تعتبرينه أمرًا عاديًا لا يستحق الإنفعال

8- إذا تعرضت لموقف محرج أمام زميلاتك هل؟

أ- تتألمين و تغلقين الغرفة عليك و كأن الدنيا قد انتهت

ب- تتأثرين جدًا و لكنك تحاولين تهوين الموقف عليك

ج- تهملين الأمر كله ولا تفكرين به بتاتًا فه وأمر عادي الجميع معرض له

9- إذا شاهدت موقفًا مؤثرًا في التلفزيون هل؟

أ- تغرقين في البكاء و تصابين بحالة غثيان

ب- تدمع عينك للحظة

ج- لا تتأثرين أبدًا

10- إذا قابلت فتاة جديدة وتودين صداقتها هل؟

أ- تبالغين لها في مشاعرك و مجاملاتك و استلطافك لها

ب- تكونين صادقة في مشاعرك اتجاهها و تتصرفين بتلقائية

ج- تتجاهلين أمر تلك الفتاة و إذا أرادت صداقتك فلتبدأ هي بالخطوة الأولى

الآن أعط نفسك الدرجات التالية ثم اجمعيها لتري النتيجة :

إجابة (أ) : 3 نقاط

إجابة (ب) : نقطتان

إجابة (ج) : نقطة

النتائج :

(24 - 30) عاطفية جدا : أنت فتاة عاطفية جدًا فدموعك تنهمر بسهولة لأي موقف مؤثر يحدث لك أو لغيرك، عواطفك مبالغ

فيها مما يجعلك تخنقين صديقاتك بعواطفك الجياشة المبالغ فيها لذلك فإن غالبية الناس ستجد صعوبة في معاملتك... حاولي أن تكوني متزنة في ردود فعلك ومشاعرك حتى لا تتحولين إلى كتلة نارية من المشاعر تحرق كل من يقترب منها.

(17 - 23) عاطفية مثالية: أنت فتاة عاطفية ولكن مثالية، مشاعرك شفافة و متزنة، عاطفتك جياشة و لكنها بقلبك، تدعمين المقربين لك في المحن وتحسنين انتقاء الكلمة المناسبة والتصرف اللائق لإسعاد الناس فأنت صاحبة قلب كبير ونفس كريمة تريد الخير للناس ويفيض قلبك بالتسامح و**المحبة**

(0 - 17) متحجرة المشاعر: لا تبالين ولا تتأثرين حتى وإن تعرضت لأحلك المواقف، تشعرين بأن الود الإجتماعي مضيعة للوقت فلا تهتمين بأن يكون لديك صداقات وتفضلين أن تبقي على مسافة عاطفية مع الناس فليس من السهل كسب صداقتك أو تقديرك فقوتك هذه وصلابتك ترغمك على فقد العديد من الأصدقاء والمقربين.

اختبار للدكتور فيل

ملاحظات على الاختبار:

الدكتور فِيل حقق 53 نقطة حين أجاب بنفسه علىٰ الاختبار

احرص ألا تكون حساسًا بعض الشيء تجاه بعض الأسئلة

سيستغرق الاختبار حوالي دقيقتين فقط

الإجابات يجب أن تكون مطابقة علىٰ شخصيتك الآن وليس عما كنت عليه سابقًا

الاختبار حقيقي ومستخدم في إدارات شؤون الأفراد لدىٰ كبرىٰ الشركات العالمية حاليًا وه ويساعد تلك الشركات علىٰ التعرف علىٰ شخصية وقدرات موظفيها.

الاختبار عبارة عن عشرة أسئلة بسيطة سجل درجة كل إجابة أمام رقم السؤال.

1... أ : 2 ب : 4ج : 6

2... أ : 6 ب : 4 ج: 7 د: 2 هـ: 1

3... أ : 4 ب: 2 ج : 5د : 7 هـ: 6

4... أ : 4ب: 6ج : 2د : 1

5... أ : 6ب : 4 ج : 3 د : 5 هـ : 2

6... أ : 6 ب: 4 ج: 2

7... أ : 6 ب : 2 ج: 4

8... أ : 6 ب: 7 ج : 5 د: 4هـ: 3 و: 2 ي: 1

9... أ : 7 ب: 6ج : 4 د : 2 هـ : 1

10... أ : 4 ب : 2 ج : 3 د : 5 ه : 6 و: 1

وفي النهاية قم بتجميع النقاط كلها , هذا هو الاختبار

1 . متى تشعر بأنك في أفضل حالاتك؟

أ) في الصباح

ب) في فترة الظهيرة وبداية فترة المساء

ج) في آخر الليل

2 . أنت عادة تسير على قدميك... .؟

أ) سريعًا وبخطوة طويلة

ب) سريعًا وبخطوات قصيرة

ج) بسرعة أقل رافعًا الرأس وناظرًا إلى العالم والناس في الوجه

د) بسرعة أقل مطأطئًا الرأس إلى أسفل

هـ) بطيء جدًا

3 . عند حديثك مع الناس أنت عادة ما... .؟

أ) تقف طاويًا يديك

ب) تقف مكتوف اليدين

ج) تقف واضعًا يديك على وركك أو خصرك أو في جيبك

د) تلمس أو تدفع الشخص الذي تخاطبه بيديك

هـ) تجعل يديك تتحرك على بعض أجزاء من جسمك كأن تلمس أذنك أو ذقنك أو بطنك أو تخلل يديك بين شعرك

4 . عند استرخائك تجلس... .؟

أ) ثانيًا ركبتيك إلى رجليك جنبًا إلى جنب

ب) رجليك متقاطعتان فوق بعضهما البعض

ج) رجليك ممدودتان باستقامة

د) ثانيًا رجلًا واحدة تحتك

5 . عند سماعك شيئًا مسليًا تتصرف بأن... .؟

أ) تضحك ضحكة مجلية وممتنة

ب) تضحك ضحكة ليست عالية

ج) تضحك بينك وبين نفسك بهدوء

د) تضحك ضحكة خجولة

6 . عندما تحضر حفلة إجتماعية تقوم بـــ....؟

أ) الدخول بصخب حتى يلاحظك الآخرين

ب) الدخول بهدوء ملتفتًا حولك باحثًا عن شخص تعرفه كي تجلس معه

ج) الدخول بهدوء تام محاولًا ألا يلاحظ دخولك أحد

7 . عندما يقاطعك أحد ما حال قيامك بعمل وأثناء تركيزك بشدة تقوم بـ....؟

أ) ترحب بالمقاطعة كي تأخذ قسطًا من الراحة

ب) تشعر بغيظ شديد

ج) تتفاوت بين الحالتين السابقتين

8. أي من التالي لونك المفضل؟

أ) أحمر أو برتقالي

ب) أسود

ج) أصفر أو أزرق فاتح

د) أخضر

هـ) أزرق غامق أو أرجواني

و) أبيض

ي) بني أو رمادي

9. عندما تذهب للنوم على السرير وأثناء هذه اللحظات الأخيرة قبل النوم تستلقي... .؟

أ) متمددًا على ظهرك

ب) منكفئًا على بطنك ووجهك على الأرض

ج) على جنبك ومنحنيًا بعض الشيء

د) رأسك على إحدى يديك

هـ) مخفيًا رأسك تحت الغطاء

10. غالبًا ما تحلم بأنك... .؟

أ) تسقط من مكان عالي

ب) تقاتل أو تقاوم

ج) تبحث عن شيء أو شخص ما

د) تطير أو تطف وعلى الماء

ه) غالبًا ما تنام ولا تحلم بأي شيء

و) أحلامك سعيدة دائما

60 نقطة فما فوق:

يرى الآخرين بأنك شخص يجب أن يعامل بعناية فائقة معتقدين أنك شخص تافه معتد بذاتك ومستبد أ قد يعجب بك البعض متمنين أن يكونوا مثلك ولكنهم لا يثقوا فيك أ دائمًا مترددين بالارتباط معك بعمق في أمور جدية كثيرة.

51 - 60 نقطة:

يراك البعض شخصًا مثيرًا متقلب المزاج وشخصية متهورة، أنت قائد بالفطرة وسريع في إتخاذ القرارات ول وأنها ليست بالصحيحة دائمًا، يرونك جريئًا ومغامرًا وشخصًا يرغب في تجربة أي شيء ول ولمرة

واحدة شخص نهاز للفرص ويستمتع بالمغامرة وكذلك يستمتع الناس بصحبتك بسبب الإثارة التي تصاحبك دومًا

41 - 50 نقطة:

يرىٰ الآخرون أنك شخص حيوي ومفعم بالنشاط فاتن وممتع، عملي ودائمًا مشوق، أنت شخص تثير الإنتباه علىٰ الدوام ولكنك متزن دائمًا ولا تُنسىٰ من قبلهم أبدًا، كذلك يعتبرونك شخص لطيف ومراعي لمشاعر الآخرين ومتسامح ؛ شخص يبهج الجميع ويساعدهم علىٰ الدوام.

31 - 40 نقطة:

يراك البعض شخص حساس، حذر، دقيق وعملي جدًا. كذلك يرونك ذكي، موهوب، نابغ ومتواضع. شخص لا يكون صداقات بسرعة وسهولة ولكنك وفيٌّ جدًا لأصدقائك وتتوقع نفس الوفاء منهم في المقابل. أولئك الذين يعرفونك تمام المعرفة يعرفون بأن ثقتك بأصدقائك لا تهتز بسهولة ولكنها من الجهة المقابلة تحتاج لوقت طويل حتىٰ تعود إلىٰ ما كانت عليه إذا ما اهتزت أو فقدت.

21 - 30 نقطة:

يراك أصدقاؤك شخصًا مجتهدًا ومتسرعًا ؛ كذلك يرونك شخصًا حذرًا ودقيقًا للغاية، شخص بطيء وثابت علىٰ نمط معين في الحياة ؛

سيفاجأ الكل حقًا ل وقمت يومًا بعمل شيء بشكل عفوي أو بتصرف وليد اللحظة حيث أنهم يعتقدون بأنك تختبر كل شيء بدقة ومن كل زاوية قبل القيام باتخاذ أي قرار بشأنه معتقدين أن رد فعلك مبني جزئيًا على طبيعتك الحذرة



حدّد ملامح شخصيتك

يتضمن هذا الاختبار عشرة أسئلة. . وه واختبار سريع يوضح عددًا من ملامح الشخصية. . ويمكن الإستفادة منه للتعرف على نقاط هامة في شخصية الفرد ولاسيما نظرة الآخرين إليه.

والمطلوب تحضير ورقة وقلم لكتابة رقم إجابتك عن كل سؤال من هذه الأسئلة.

السؤال الأول : متى تكون في أحسن أحوالك؟

1- في الصباح

2- خلال فترة بعد الظهر إلى بداية المساء

3- ليلا

السؤال الثاني : تمشي عادة

1- بسرعة نسبيًا وبخطوات واسعة

2- بسرعة نسبيًا وبخطوات صغيرة

3- أقل سرعة ورأسك مرفوع تنظر إلى ماحولك مواجهة

4- أقل سرعة ورأسك منخفض

5- ببطء شديد

السؤال الثالث : عندما تتكلم مع الآخرين تكون

1 – ذراعاك مكتفتين

2 – يداك متشابكتين

3 – يدك أو يداك على خصرك

4 – تلمس أو تدفع الشخص الذي تكلمه

5 – تلعب بإذنك أو تلمس ذقنك أو ترتب شعرك

السؤال الرابع : عندما تسترخي تكون

1 – الركبتان مثنية والساقان جنبًا إلى جنب بشكل مرتب

2 – الساقان متصالبتين (رجل فوق الأخرى)

3 – الساقان ممتدتين أو بشكل مستقيم

4 – إحدى الرجلين مثنية تحتك

السؤال الخامس : عندما يمتعك حقًا شيء ما

1 – تضحك ضحكة تقديرية عالية (صاخبة)

2 – تضحك ولكن ضحكة غير عالية

3 – ضحكة خافتة

4 – ابتسامة خفيفة

السؤال السادس : عندما تذهب إلى حفلة أو اجتماع

1- يكون دخولك واضحًا حيث يلاحظك الجميع

2- يكون دخولك هادئًا وتبحث عن أحد تعرفه

3- يكون دخولك هادئًا جدًا محاولًا أن لايلاحظك أحد

السؤال السابع : إذا كنت تعمل بجد وتركيزك كله فيما تعمله وجرت مقاطعتك

1- ترحب بالإستراحة

2- تشعر بالغضب الشديد

3- تتنوع حالتك بين هذين الردين الحادين

السؤال الثامن: ماه واللون الأكثر تفضيلًا لديك من الألوان التالية

1- الأحمر أو البرتقالي

2- الأسود

3- الأصفر أو الأزرق الفاتح

4- الأزرق الغامق أو البنفسجي

5- الأبيض

6- البني أو الرمادي

السؤال التاسع : في الليل في اللحظات قبل النوم

1- تستلقي على ظهرك وجسمك متمدد

2- تستلقي على بطنك

3- تستلقي على الجانب وجسمك مثني قليلا

4- تستلقي ورأسك مغطى بغطاء السرير

السؤال العاسر : كثيرًا ماتحلم

1- بأنك تسقط

2- بأنك تقاوم وتكافح

3- بأنك تبحث عن شيء أو شخص

4- بأنك تطير أو تطفو

5- لا يوجد أحلام في نومك عادة

6- أحلامك دائمًا ممتعة

النقاط :

والآن ضع على إجابتك النقاط الموافقة لكل سؤال وإجابة مما يلي :

السؤال الأول :

1 = 2 نقطة

2= 4 نقطة

3= 6 نقطة

السؤال الثاني :

1= 6

2= 4

3= 7

4= 2

5= 1

السؤال الثالث :

1= 4

2= 2

3= 5

4= 7

5= 6

السؤال الرابع :

1= 4

2= 6

3= 2

4= 1

السؤال الخامس :

1= 6

2= 4

3= 3

4= 5

5= 2

السؤال السادس :

1= 6

2= 4

3= 2

السؤال السابع :

1 = 6

2 = 2

3 = 4

السؤال الثامن :

1 = 6

2 = 7

3 = 5

4 = 4

5 = 3

6 = 2

7 = 1

السؤال التاسع :

1 = 7

6 = 2

4 = 3

2 = 4

1 = 5

السؤال العاشر :

4 = 1

2 = 2

3 = 3

5 = 4

6 = 5

1 = 6

والآن إجمع النقاط التي حصلت عليها وتأكد من الرقم والجمع. .
وبعد ذلك إضغط على النتائج لتتعرف على ملامح من شخصيتك :

نتائج اختبار ملامح من الشخصية:

أكثر من 60 نقطة : - ينظر إليك الآخرون كشخص يجب

التعامل معه بحذر

- ينظر إليك كشخص مغرور، أناني، ومسيطر جدًا.

- ربما يعجب بك الآخرون ويتمنون أن يكونوا مثلك، ولكن لا يثقون

بك دائمًا، ويترددون في تكوين علاقة عميقة معك.

من 51 - 60 نقطة : - الآخرون ينظرون إليك كشخص مثير ومتغير واندفاعي نوعًا ما.

- شخصية قيادية بطبعها، تتخذ قرارات بسرعة، ليست كلها

صائبة دائمًا.

- ينظر إليك الآخرون كشخص جريء، مغامر، يجرب نفسه في عدة أمور ويقبل المخاطرة ويستمتع بها.

- يستمتع الآخرون بوجودك معهم وبصحبتهم بسبب الإثارة التي تشعها إلى من حولك.

من 41 - 50 نقطة : - ينظر إليك الآخرون كشخص عذب، نشيط، فاتن، مسلي وعملي، وممتع دائمًا.

- يتمركز الانتباه والإهتمام عليه بإستمرار ولكنه كثير التوازن

بشكل يجعله متحفظ.

– لطيف، متفهم، يحترم الآخرين، يسعدهم ويساعدهم.

من 31 - 40 نقطة : – ينظر إليك الآخرون كشخص حساس، دقيق، حذر، عملي.

– ذكي، موهوب، ولكن معتدل.

– لا يستطيع بناء علاقات اجتماعية بسرعة أو سهولة، ولكنه مخلص لأصدقائه ويتطلب منهم المعاملة بالمثل.

– من يعرفك جيدًا يعرف أنه لا يسهل تشكيك ثقتك بأصدقائك ولكنك تحتاج إلى وقت طويل كي تنسى خيانة أحدهم لك.

من 21 - 30 نقطة : – الآخرون ينظرون إليك كشخص مزعج وصعب الإرضاء.

– شديد الحذر وشديد الدقة، يمشي ببطء شديد.

– لاتقوم بأي عمل بشكل اندفاعي أو وفقًا للحظة الحاضرة ويتوقع الآخرون أن تتفحص كل شيء من جميع الزوايا قبل أن ترد عليه، وهم يعزون ذلك جزئيًا إلى طبيعتك الحذرة.

أقل من 21 نقطة : - ينظر إليك الآخرين كشخص خجول، قلق، لا يستطيع اتخاذ لقرارات، يحتاج إلى من يرعاه، يحتاج دائمًا إلى من يتخذ له القرارات، لا يريد أن يتدخل في أي شيء أو أي شخص.

- ينظر إليك الآخرون كشخص قلق دائمًا يرى المشكلات مع أنها غير موجودة.

- بعض الأشخاص يعتقد أنك ممل، ولكن الذين يعرفونك جيدًا لا يعتقدون ذلك.

اختبر شخصيتك في الصداقة

الصداقة الحقيقية هبة فلا أحد يستطيع العيش دون أصدقاء... بالنسبة لـك ما هي الصفات التي تتطلبها أنت في صديقك المفضـل؟

أنت تختار صديقك المفضل لأنه؟

أ- صريح معك دائمًا لا يخدعك

ب- يساندك في كل شيء

ج- له اهتمامات وميول مماثلة لاهتماماتك

د- يراعي الآخرين ويأخذهم دائمًا في حسابه

تفضل ضمن صفاته أيضًا أن يكون؟

أ- واثق من نفسه

ب- منطقيًا ومنظم الفكر

ج- مرحًا ً بشوشًا ً غنيًا بالتفاؤل

د- يوافقك في كل ما تفعله

لتدعم علاقتك مع صديقك المفضل تعتبر أنه؟

أ- يجب عليك أن تُعَدِّل بعض طباعك وتصرفاتك ليزيد انسجامك معه

ب- يجب ألا يحاول ان يغيرك وإذا لم تعجبه ف (مع السلامة)

ج- إنه من الواجب أن يقبل كل منكما الآخر كما هو

د- من واجبه أن يغير هو نفسه ليعجبك

حينما تكون مع آخرين تتضايق منه؟

أ- إذا لم يعطه الآخرون اهتماما جيدًا كافيًا

ب- إذا عارضك

ج- إذا ظهر عليه الملل وعدم الاهتمام بالآخرين

د- إذا لفت الأنظار أكثر منك

إذا كانت عندك مشكلة تقلقك تتوقع منه؟

أ- أن يساعدك في إتخاذ قرار بشأنها

ب- أن يساندك في الرأي ويتعاطف معك

ج- أن يروح عنك

د- ألا يضيف إلى مشاكلك مشاكله هو

إذا كانت أكثر إجاباتك (أ) : أنت تحتاج لصديق قوي الشخصية يقودك ويحمل عنك المسؤوليات يوزع عليك الإطراء أحيانًا والنقد أحيانًا أخرى وكأنه والديك.

إذا كانت أكثر إجاباتك (ب) : أنت عملي تبحث عن رفيق متزن ومستقر لا يتغير لكنك تخشى أن يكون مثل هذا الشخص فاترًا باهتًا ومملًا لأنه يفتقر للمبادرة والمغامرة

إذا كانت أكثر إجابتك (ج) : حياتك مدينة ملاهي وحديقة ألعاب تسالي تبحث عمن يلعب معك فيها شخص متفائل خفيف الدم مليء بالحركات والمفاجآت

إذا كانت أكثر إجاباتك (د) : أنت تبحث عن ضحية عبد خاضع مذعن يطيعك في كل شيء مستعد دائمًا للتضحية بإحتياجه وهذا شيء لا يشرفك.

ما هو نوع خجلك؟

الخجل سمة محببة في البنات بشكل عام، والخجل الإجتماعي يعتري معظم البنات. . وخاصة الفتيات الصغيرات عندما يجدن أنفسهن في الأماكن العامة أو في اجتماعات عمل أو مقابلة رسمية... غير أن الخجل النفسي مسألة آخري. . فهذا النوع من الخجل قد يؤثر تأثيرًا كبيرًا في السلوك وفي الشخصية. . وإذا كان الخجل الإجتماعي يخف أو يتلاشى مع الزمن، فالخجل النفسي يكون عنيفًا ومتشبثًا وقد لا يمكن التخلص منه إلا ببذل جهد كبير والتدريب على اكتشاف أعماق النفس أهذا الإختبار يساعدك على اكتشاف نوع خجلك لتكوني أفضل حالًا.

اطرحي على نفسك الأسئلة التالية وأشيري إلى الجواب المناسب:

- تتلقين دعوة لحضور حفل ضخم؟

أ ـ ألبي الدعوة على الفور

ب ـ أتردد قليلًا ثم أذهب

ج ـ أتردد كثيرًا وقد أعتذر

- طرح عليك سؤال غير متوقع في جلسة عامة؟

أ ـ أجيب أو أعتذر بلباقة عن الإجابة

ب ـ اشعر بالارتباك واطلب طرح السؤال ثانية

ج ـ أتلعثم ولا أعرف كيف أتصرف

- طلبت منك صديقة إعلان رأيك الصريح بصديقة ثالثة؟

أ ـ أتحدث بلباقة ولا أقدم إجابة واضحة

ب ـ أقول رأيي ثم أندم

ج ـ أصارحها أنني أفضل إعلان رأيي في حضور الصديقة المعنية

- وجدت نفسك مظلومة في موقف معين ـ مع العائلة أو العمل؟

أ ـ أدافع عن نفسي من دون تردد

ب ـ أشك وإلى صديقة مقربة

ج ـ أشعر بكآبة وبأس

- هناك ما يضايقك في سلوك شخص مقرب إلى نفسك مما يحرجك أحيانًا؟

أ ـ أبحث عن فرصة مناسبة لأصارحه

ب ـ أتردد وأحاول الإشارة للموضوع من بعيد

ج ـ لا أستطيع المصارحة

النتيـــــجة :

إذا كانت معظم إجاباتك (أ):

تعانين في بعض المواقف من الخجل الاجتماعي خاصة في الأماكن العامة أو الحفلات الضخمة. .

لكنك تملكين أسلوبا يساعدك على تخطي الخجل وتحيطين نفسك بالصديقات مما يخفف أو يبعد

عنك الشعور بالحرج. . خجلك عمومًا جيد ومحبب ولا يمنعك من الصراحة التي تفضلينها.

النصيحة لك : يمكنك أن تكوني أفضل حالًا في تشجيع الآخرين على تخطي حاجز الخجل ومعاملتك بالمثل...

إذا كانت معظم إجاباتك (ب):

تعانين من نوعين من الخجل الإجتماعي والنفسي لكن بحدود وفي مواقف معينة.

والغريب أن قدرتك على تجاوز الخجل النفسي أحيانًا تفوق قدرتك على تجاوز الخجل الإجتماعي.

عمومًا تستطيعين التكيف والإنسجام مع محيطك من دون أن يكون الخجل عائقًا كبيرًا.

النصيحة لك :ترددك أحيانًا يربك الآخرين، حاولي أن تخففي منه، وهذا سيجعلك أكثر جرأة في بعض المواقف.

إذا كانت معظم إجاباتك (ج):

أنت بحاجة إلى بذل الكثير من الجهد كي تتغلبي على خجلك الذي يشدك إلى العزلة في كثير من الأحيان. . دربي نفسك تدريجيًا على الشجاعة عبر وضعها في مواقف مختلفة.



تعرفي على نوع حبك
هل هو حب مراهقة أم حب حقيقي؟!

تعد محاولة بعض الفتيات لجذب نظر الشباب من أبرز علامات فترة المراهقة كما أن البحث عن العواطف وقصة الحب البريئة مطلبًا شائعًا بينهن أفهل سألتِ نفسكِ يومًا هل أنا صغيرة على الحب كما يقول لي الكبار؟

اكتشفي إن كنتِ بدأت البحث عن الحب ام لا بإجراء هذا الإختبار أجيبي بنعم أو لا.

1- هل وجدت نفسك يومًا متلبسة بالتفكير في شخص بشكل محبب إلى نفسك؟

2- هل تحرصين على متابعة أخبار أحد النجوم السينمائيين بشكل لفت أنظار المحيطين بك؟

3- هل ترتدين ملابس تتبع صيحات الموضة وذات ألوان غريبة؟

4- هل تجدين نفسك من فترة إلى أخرى تغيرين أفكارك عن صورة فتى أحلامك المنتظر؟

5- هل تحرصين على الإستماع إلى تجارب صديقاتك في الحب ويمكن أن تقضي ساعات في الحديث مع إحداهن على الهاتف لمعرفة مزيد من التفاصيل؟

6- هل تشغلين موسيقى أو أغنية بصوت صاخب في غرفتك أو في سيارة والدك؟

7- هل تغرقين في دموعك عند مشاهدة فيلم رومانسي يفترق فيه الطرفان؟

8- هل تعشقين قراءة الروايات العاطفية؟

إذا كانت أغلب إجاباتك «**نعم**» إذًا أنتِ صغيرة جدًا

أنتِ صغيرة على الحب يا صديقتي ولم تبلغي بعد مرحلة النضج حتى تختاري الشخص المناسب وتعيشين معه تحت المظلة الشرعية فأنتِ تمرين بمرحلة ككل المراهقات حتى إن كان الحبيب المتوهم بعيد المنال كنجم سينمائي.

إذا كانت أغلب إجاباتك « لا » إذًا أنتِ متزنة جدًا أنتِ

تدركين أن الحب الحقيقي يحتاج إلى تزمين مناسب وفهم أنضج لاحتياجاتك العاطفية فأنتِ لا تفضلين ذلك الحب الأفلاطوني الذي يخل ومن التفكير المنطقي وتنتظرين علاقة جادة تجلب لك سعادة حقيقية لا تتعجلين في الحصول عليها.

اختبار الذكاء الإنفعالي / العاطفي

مقدمة حول الذكاء الإنفعالي (العاطفي) :

مما لاشك فيه أن الذكاء العام التقليدي والذي تقيسه اختبارات الذكاء المعروفة، هام وضروري في الحياة الشخصية والدراسية والنجاح المهني. . ولكن الذكاء الانفعالي هام أيضًا وضروري مثل الذكاء العام.

ويمكننا القول أن الذكاء الإنفعالي هو شرط مسبق لتطوير ولتحقيق قدراتنا العقلية المتنوعة. وببساطة. . نحتاج للتعرف على انفعالاتنا وعلى إعطاء مشاعرنا وحاجاتنا الداخلية الوصف المناسب والتسمية الملائمة. . مما يفيدنا في تحقيق أهدافنا الحياتية بما يتناسب مع حاجات ومشاعر الآخرين من حولنا.

كما نحتاج إلى تنمية المهارات اللازمة للوصول إلى طرق مناسبة لتحقيق أهدافنا وحاجاتنا المتنوعة، من خلال تهدئة انفعالاتنا الخاصة وصولًا إلى ارتياحنا الداخلي.

وبعد كل ذلك. . نحتاج إلى تنشيط أنفسنا وتحريك كل قدراتنا الداخلية مثل الطاقة الداخلية، الجهد، الانضباط، المثابرة، المرونة. ومن

ثم التوجه نح والمصادر الخارجية المتوفرة حولنا ومنها. . بناء شبكة علاقات اجتماعية فعالة من خلال التفاهم والحوار الناجح مع الآخر، وتفهم حاجاته، والقدرة على التعاطف معه، وقراءة انفعالاته، وتحديد الحدود المناسبة بين الذات والآخر.

اختبار الذكاء الإنفعالي :

في هذا الإختبار المختصر تحتاج إلى إحضار قلم وورقة للإجابة على الأسئلة السبعة عشرة التالية. . تتضمن الإجابات خمسة احتمالات لكل سؤال، اختر إجابة واحدة فقط عن كل سؤال وأكتب رقم السؤال ورقم الإجابة. . وبعد الإنتهاء إضغط على النتائج للتعرف إلى درجة ذكائك الإنفعالي.

1) عندما أشعر بالانزعاج، لاأعرف من أزعجني أو ما هو الشيء الذي أزعجني.

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحيانًا

د- نادرًا

هـ- أبدًا تقريبًا

2) كل شخص لديه مشكلات. . ولكن هناك أشياء كثيرة خاطئة عندي..ولذا لا أستطيع أن أحب نفسي.

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحيانًا

د- نادرًا

هـ- أبدًا تقريبًا

3) بعض الأشخاص يجعلونني أشعر أنني شخص سيئ، مهما فعلت.

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحيانًا

د- نادرًا

هـ- أبدًا تقريبًا

4) عندما أخطئ أقول عن نفسي عبارات تحطم من نفسي مثل : إنني شخص فاشل، غبي، لا أستطيع أن أعمل عملًا ناجحًا.

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحيانًا

د- نادرًا

هـ- أبدًا تقريبًا

5) أشعر بالحرج والإرتباك عندما يتوقع مني أن أظهر عواطفي.

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحيانًا

د- نادرًا

هـ- أبدًا تقريبًا

6) تأتيني حالات مزاجية أشعر فيها أنني قوي وقادر وكفء.

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحيانًا

د- نادرًا

هـ- أبدًا تقريبًا

7) عندما أشرف على إنجاز أمر ما أو هدف معين، تأتيني عقبات تمنعني من الوصول إلى أهدافي.

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحيانًا

د- نادرًا

هـ- أبدًا تقريبًا

8) لاأستطيع التوقف عن التفكير في مشكلاتي.

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحيانًا

د- نادرًا

هـ- أبدًا تقريبًا

9) من الأفضل أن أبقى باردًا وحياديًا إلى أن أعرف الشخص الآخر بشكل جيد.

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحيانًا

د- نادرًا

هـ- أبدًا تقريبًا

10) لدي صعوبة في قول أشياء مثل «أنا أحبك» حتى عندما أشعر بذلك بشكل حقيقي.

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحيانًا

د- نادرًا

هـ- أبدًا تقريبًا

11) إنني أشعر بالضجر (الملل، السأم)

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحيانًا

د- نادرًا

هـ- أبدًا تقريبًا

12) إنني أقلق على أمور لايفكر فيها الآخرون عادة

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحيانًا

د- نادرًا

هـ- أبدًا تقريبًا

13) أحتاج إلى الدفع من شخص ما كي أتابع مسيري

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحيانًا

د- نادرًا

هـ- أبدًا تقريبًا

14) حياتي مليئة بالطرق المغلقة

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحيانًا

د- نادرًا

هـ- أبدًا تقريبًا

15) لست راضيًا عن عملي إلا إذا امتدحه شخص ما

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحيانًا

د- نادرًا

هـ- أبدًا تقريبًا

16) يقول لي الآخرون أنني أبالغ في ردودي على مشكلات صغيرة

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحيانًا

د- نادرًا

هـ- أبدًا تقريبًا

17) لست سعيدًا لأسباب لا أفهمها

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحيانًا

د- نادرًا

هـ- أبدًا تقريبًا

نتائج اختبار الذكاء الانفعالي:

في الأسئلة السبعة عشرة السابقة كل إجابة من الإجابات الخمس لها الدرجات التالية :

أ = 1 ، ب = 3 ، ج = 5 ، د = 7 ، هاء = 9

أكتب الدرجات التي حصلت عليها عن كل سؤال. . مثلًا إذا كانت إجابتك عن السؤال 1 هي أحيانًا = ج فهذا يعني أنك حصلت على 5 درجات. . وهكذا لكل سؤال. إجمع الدرجات وتحصل على درجة ذكائك الانفعالي.

ذكاء انفعالي منخفض جدًا = من50 إلى 70 درجة

ذكاء انفعالي منخفض = من 70 إلى 85 درجة

ذكاء انفعالي متوسط = من 85 إلى 115 درجة

ذكاء انفعالي عالي = من 115 إلى 130 درجة

ذكاء انفعالي عبقري = من 130 إلى 150 درجة



مفهوم الشخصية

"Personality concept"

الشخصية من أصعب الاصطلاحات فهمًا وتفسيرًا. وبإيجاز يعني مصطلح الشخصية «البناء الخاص بصفات الفرد وأنماط سلوكه الذي من شأنه أن يحدد لنا طريقته المتفردة في تكيفه مع بيئته، والذي يتنبأ بإستجاباته».

للوراثة، والنضج، وأسلوب التنشئة خلال مرحلة الطفولة، والدوافع الإجتماعية التي تكتسب عن طريق التعلم مع الخبرات المكتسبة، دور كبير في تشكيل الشخصية حيث أن ما يصدر من قول أو فعل لا بد وأن يكون منسجما مع البناء الكلي للشخصية.

تنظير الشخصية

نظريات الشخصية عبارة عن محاولات هدفها وصف البنيان العام للشخصية التي تدل على فردية الشخص وتميزه في السلوك.

هنالك نظريات عديدة الغرض منها تصنيف الشخصية، منها:

نظريات الأنماط « trait theories » :

هنا تصنف الشخصية على حسب الأنماط الجسدية (أندوموف، ميز وموف، أكت وموف) والفسيولوجية (دموي، سوداوي، صفراوي)، والسلوكية (انطوائي، انبساطي).

نظريات السمات«type theories»:

هنا بدلًا من محاولة تصنيف الأفراد وفق بعض الأنماط السلوكية المعينة، فهنا نعمل على تصنيفهم بناء على توفر بعض السمات لديهم على أساس أن كل سمة من السمات تمثل جانبا من جوانب الشخصية.

أشهر نظريات السمات تلك التي لـ:كاتل الخاصة بالسمات. لقد عرف كاتل الشخصية على «أنها بناء من السمات التي لها مستويات مختلفة، وهذه السمات مسئولة عن انتظام وثبات السلوك».

قسم كاتل السمات إلى سطحية ومركزية. أما السمات السطحية بالنسبة له فهي السمات الظاهرة التي تمثل السلوكيات العلنية التي تلاحظ بسهولة، مثلا «**العدوانية**». أما السمات المركزية أو المرجعية فهي تلك التي ينتج عنها السمات السطحية، مثلا «**حب السيطرة**». وكان كاتل يسعى لإيجاد عدد محدود من السمات المركزية المستقلة عن بعضها البعض بحيث يمكن وضعها في اختبار مناسب يساعد في قياس شخصيات الأفراد، مع التنبؤ بها. وقد نجح في تحديد ستة عشر من هذه السمات تعرف بإسم «**عوامل الشخصية الستة عشر**».«16 Personality Factors».

نظريات التعلم «learning» :

نظريات التعلم تحاول إيجاد خبرات خاصة لها صلة بالعقاب والثواب يكون لها أثر في تكوين الشخصية.

نظرية لعب الأدوار «role playing»:

هي تعني بوصف الأفراد من خلال الأساليب التي يعتمدونها قي قيامهم بالأدوار التي يفرضها عليهم المجتمع. مثلًا دور الأب مع أطفاله، ودور الابن مع والديه، ودور الأخ، والدور المهني، ودور الزوج، ودور الرجل الخ.. وعلى الفرد أن يتعلم طرق القيام بالأدوار المختلفة من خلال خبراته المكتسبة من بيئته.

النظريات التطورية «developmental»:

النظريات التطورية تعني بدراسة شخصية الفرد في مراحل نموه المختلفة بضغوطها وصراعاتها. فمنذ اللحظات الأولى في حياة الفرد تبدأ شخصيته في التشكل بحيث يطرأ بنيان ثابت في نهاية مراحل النمو.

نم وجنسي/سايكولوحى«Psychosexual»

تبعا لـ:فر ويد، يمر النم وعبر المراحل النفسية الجنسية التالية: الفموية، الشرجية، القضيبية، الكمون، والتناسلية.

أهمية المرحلة القضيبية تكمن في حدوث «قلق الخصاء»، و«حسد

القضيب»، و«عقدة أوديب» أثناءها. ولذلك عندما يحدث تثبيت عند هذه المرحلة يحدث كثير من عدم النضج الجنسي والعاطفي في شخصية الراشد كما سنرى لاحقًا. أما المرحلة التناسلية فهي المرحلة النهائية في التطور الجنسي النفسي والتي تتبلور فيها شخصية الراشد.

واعتمادًا على نظرية فرويد، فإن الراشد قد يأخذ نمطًا معينًا للشخصية نتيجة التثبيت في أي مرحلة من المراحل السابقة. وتبعًا لظاهرة التثبيت أو انحباس التطور «صراع لم يحل»، فتتولد شخصيات معينة وفقا للمرحلة التي حدث فيها التثبيت. مثلًا:

الشخصية الفموية، الشخصية الشرجية، الشخصية القضيبية، الشخصية التناسلية.

فهنا الشخص يبد وحبيسا لأنماط السلوك التي كان يقوم بها في تلك المراحل، أي يستجيب ويتصرف بأساليب أقل نضجًا مما هو متوقع منه حاليًا.

نم ونفسي/ إجتماعى. «Psychosocial»

كما حددها «أريكسون». ويرى أريكسون أن التطور يمتد وراء حدود الجنسية الطفولية كما حددها فرويد الذي يعتقد أن خبرات الطفولة هي المحدد الأساسي لتطور الشخصية.

حدد أريكسون ثمانية مراحل نفسية اجتماعية للتطور الشخصي،

أو تطور الأنا، وهي الحسية/ الفموية؛ العضلية/ الشرجية؛ التناسلية؛ الكمون؛ البلوغ والمراهقة؛ الشباب؛ الرشد؛ النضج.

وأوضح أريكسون أن هنالك أزمات نفسية اجتماعية أساسية يجب حلها خلال كل مرحلة، وتؤثر طريقة الحل على المرحلة التطورية التالية. وتمثل مرحلة النضج المرحلة الأخيرة لتكامل الأنا، أي نضوج الشخصية.

النظريات الديناميكية: «dynamic»

هذه النظريات ترى السلوك كمحصلة لعدد من العوامل المتشابكة والمتضاربة التي هي في حالة تصارع وحركة دائبة. من أهمها مدرسة التحليل النفسي التي تعتبر كنظرية تطورية وديناميكية في نفس الوقت. أوجد فرويد مفاهيم ألهو، والأنا، والأنا الأعلى كجوانب مختلفة للشخصية من ناحية تطورية تتفاعل وتتصارع فيما بينها ولكنها تجنح للتوافق لكي لا يحدث اضطراب في سلوك أو مشاعر الفرد.

أما «ألهو» فه والجانب البدائي الذي يسعى للإشباع العاجل للدوافع الأولية(الجنسية والعدوانية) إذا ما أثيرت. فأله وتظهر في المراحل الأولى للتطور ولكن سرعان ما تكون تحت سيطرة«الأنا» الذي يحاول تهذيبها وكبحها.

أما «الأنا» فيولد لاحقا من ألهو، وهى تعتبر المحرك للسلوك الاجتماعي المقبول من الآخرين. الأنا تحاول دائما التحكم على ألهو، الذي يميل إلى الإشباع السريع للدوافع التي تبحث عن اللذة، وذلك

بإشباع هذه الدوافع بطريقة مقبولة اجتماعيًا. فهنالك صراع أزلي بين ألهو وه ويحاول إشباع الدوافع الأولية بدون أي قيد، و«الأنا» الذي يحاول السيطرة على «ألهو» ومحاولاته للإشباع السريع لهذه الدوافع. ففي حالة نجاح «الأنا» فقد يلجأ أله وإلى إشباع هذه الرغبات عن طريق آخر، كأحلام النوم أو أحلام اليقظة عندما يكون الأنا في حالة استرخاء.

«الأنا» تمثل حياتنا الإجتماعية، وتتمشى مع الواقع والمنطق. فإذا ما كانت أله وفي خدمة «مبدأ اللذة» الذي يعني الإشباع الفوري للدوافع الأولية، فإن الأنا في خدمة «مبدأ الواقع» الذي يعني تأجيل الإشباع الفوري لهذه الدوافع بما تسمح الظروف الإجتماعية به.

أما الجزء الثالث من الشخصية فهو« الأنا الأعلى» الذي يتولد من حصيلة الخبرات التي تمر بها الأنا نتيجة احتكاكها بالواقع الاجتماعي بما فيه من قيم ومعايير. وه ويمثل«الضمير» الإنساني التي يجعلنا نسلك وفقًا للمعايير والأخلاقيات والقيم السائدة في المجتمع. فالأنا الأعلى دائما يسعى إلى الكمال، ويحاول توجيه الفرد إلى السلوك المقبول إجتماعيًا. لذلك عندما يحدث صراع بين ألهو والانا الأعلى يبد والأمر صعبًا على الأنا ليتخذ قرارًا، وهذا يوضح ترددنا في اتخاذ القرار في كثير من الأحيان.

عندما يواجه الأنا بصراع بين الأنا الأعلى ومثله الأخلاقية، وأله وبرغباته البدائية، يلجأ الأنا إلى استعمال آليات دفاعه النفسية،

أولا إلى الكبت، فأن لم ينجح في ذلك يلجأ إلى الآليات الأخرى مثل التمثيل، والإزاحة، والإسقاط والتحويل في محاولة منه لتشويه أو أخفاء الحقيقة بطريقة غير واعية لحماية الشخص من الشعور بالقلق نتيجة الصراع. وحتى إذا نجحت عملية الكبت تمامًا في إخفاء أو السيطرة على هذه النزعات أو الرغبات البدائية، فإن الصراع بين رغبات ألهو ومحاولة سيطرة الأنا الأعلى مستمرة وقد يظهر ذلك في شكل أعراض نفسية أو أمراض نفس جسدية.

بعض أنماط الشخصية المتعارفة اجتماعيا:

هذه المسميات للشخصية تتداول يوميًا لتصف بعض الأشخاص تبعا لأنماط سلوكهم ولكنها غير متفق عليها علميا:

شخصية انبساطية «Extravert»:

اقترحها «كارل يونج». وهي تصف الشخص الإجتماعي الذي يجد متعة في الإختلاط بالآخرين. لذلك يحب العمل الذي يتيح له التعامل مع الكثيرين. وه ويتميز بسهولة تعامله وانفتاحه على الآخرين.

شخصية انطوائية «Introvert»:

جاء بها يونج كذلك، وهى تصف الشخص الإنطوائي، المنكمش على نفسه، ويتميز بالخجل وحب العمل منفردًا، أو بعيدًا عن التعامل مع الجمهور، بعكس الإنبساطي.

شخصية انفعالية «Emotionally labile»:

وصف للشخص المتوتر، القلق، المعكر أو المتقلب المزاج، الذي ينفعل بسرعة ويفقد السيطرة على مشاعر الغضب، مع الهيجان السريع.

شخصية فميه:

لدى الشخص اهتمامات فموية مثل الطعام، الشراب، والتدخين. أو يعض أو يمص بعض الأشياء كالأصابع والعلكة والأقلام. وهي مثال للتثبيت في المرحلة الفموية كما أوضح فرويد.

شخصية وسواسيه «Obsessive»:

شخص مقتصد، منظم، مثابر، دقيق، محب للنظافة، مع إتقان العمل. وهي تعادل الشخصية الشرجية لفرويد.

شخصية هسترية «Histrionic»:

تهوى الإستمتاع بالحياة ولفت الأنظار. تبالغ في إبداء عواطفها. تجيد لعب الأدوار والتصرف بطريقة مسرحية. منفتحة على الآخرين، نزوية، تلقائية. يصعب عليها التحكم في انفعالها عند إثارتها.

هي تعادل عند البعض «الشخصية القضيبية» على حسب تقسيم فرويد، وهي الشخصية التي تتكون عندما يكون التثبيت في «المرحلة القضيبية» من النم والنفسي الجنسي.

ملحوظة: أرج والتفريق بين هذه الشخصية والشخصية المضطربة، «اضطراب الشخصية الهسترية».

شخصية قهرية «Compulsive»:

تتصف بالسلوك النمطي أو ألطقوسي. مثلًا الذين يبالغون في النظافة، والمدققين بطريقة مبالغ فيها في العمليات الحسابية أو أي عمل يوكل إليهم نتيجة التشكك والتردد.

شخصية تسلطية «Authoritarian»:

يتميز بسلوك محافظ. يميل إلى الشك والإستهزاء بالآخرين، مع الرغبة في القوة والسيطرة والقيادة.

شخصية عدوانية «Aggressive»:

لها كثير من سمات الشخصية ضد المجتمع سأتناولها لاحقًا. من أهم الصفات القسوة والعدوانية وعدم أعطاء اعتبار لمشاعر أو حقوق الآخرين.

الشخصية السوية «غير المضطربة»:

يصعب أن تحدد السواء في الشخصية لأن المعايير الخاصة بالسواء تختلف من مجتمع لآخر. ولكن بصورة عامة يمكن اعتبار السواء على أنه التكيف مع النفس ومع البيئة.

هلجارد يضع ستة مرتكزات أساسية للسواء:

1- الإدراك الفعال للواقع.

2- معرفة الذات، من حيث الحاجات والدوافع والمشاعر.

3- احترام وتقبل الذات.

4- السيطرة على السلوك والمشاعر.

5- القدرة على خلق واستمرارية علاقات أسرية واجتماعية وعاطفية سليمة.

6- القدرة على الإنتاجية.

إن الأسوياء لا يستعملون آليات الدفاع النفسية بكثافة لأن ذلك من شأنه تشويه أو الهرب من الحقيقة أو الواقع، ويدل على سوء التكيف.

الشخصية المضطربة «Disordered personality»

تعتبر الشخصية مضطربة عندما تكون سمات الشخصية صلبة، عنيدة، سيئة التكيف، وتسبب لصاحبها ألمًا نفسيًا أو تعوق تكيفه المهني والأسري والإجتماعي.

الخصائص المميزة لإضطراب الشخصية:

- يبدأ الإضطراب عادة في فترة المراهقة وبداية الرجولة.

- الإضطراب ملازم للشخص طيلة حياته.

- لا يشك والمصاب من أية أعراض، لأن دوافعه وأفكاره متقبلة من الأنا ومنسجمة مع مبادئها، لذا يغضبون إذا نصحوا بمقابلة معالج أو طبيب.

- تحملهم للضغوط متدني ولذلك يقلقون وينفعلون بسهولة.

- يجدون صعوبة في التكيف مع بيئتهم ومع من حولهم.

- قابليتهم كبيرة للإصابة بالمرض النفسي والعقلي.

الأسباب

1- الإستعداد الوراثي.

2- تجارب الطفولة المعززة بالسلوك المنحرف.

3- أسباب متعلقة بالدماغ.

توجد هناك حولي عشرة من الشخصيات التي توصف بأنها مضطربة أو مريضة ومن أكثرها اضطربًا الشخصية المعادية للمجتمع التي سنأتي على ذكرها لاحقًا.

الشخصية المعادية للمجتمع«Anti social personality disorder»

السمة الرئيسية لهذا الإضطراب هي نمط من السلوك اللامسؤول والمعادي للمجتمع. يبدأ هذا الإضطراب في المراهقة ويستمر إلى الكهولة. ومن أعراضه.

- الخرق المكرر للقوانين مما ينتج عنه مساءلات قانونية.

- الغش والخداع.

- التهور والإندفاعية بدون اعتبار للنتيجة أو للسلامة أو سلامة ألآخرين.

- التعدي والقسوة الزائدة على الآخرين أو ممتلكاتهم.

- عدم تقدير المسؤولية مع الإستهتار الشديد.

- عدم إبداء أي اهتمام لمشاعر أو حقوق الآخرين.

هذه الشخصية تجدها في حوالي 5 ٪ من الذكور الذين يفوقون الإناث في الإصابة به. وتكثر الإصابة بين الفئات الإجتماعية الدنيا. وكما ذكرت سابقًا فأن المصابين «بإضطراب سوء السلوك»

و«اضطراب الحركة الزائدة مع قلة الانتباه»

الشخصية المازوخية؟؟

هي تلك الشخصية التي تجد الراحة وتستمتع حينما يتعدىٰ عليها الغير بالأذىٰ الجسدي والمعنوي، لذا تسعىٰ أن تكون في مواطن أذىٰ الآخرين لها.

الشخصية القوية

مفهوم الشخصية القوية

كل منا يحب أن يقال عنه إن شخصيته قوية. .ولكن ما هو المعنى الحقيقي لقوة الشخصية؟

البعض يعتبر قوة الشخصية بأنها القدرة على السيطرة على الآخرين. . فهل المدرس الذي يرتعد منه الطلبة ويضبط الفصل قوي الشخصية؟

وهل كل من يفرض رأيه على الآخرين يعتبر قوي الشخصية؟

الشخصية المسيطرة التي لا يرفض لها طلب لا تعتبر شخصية قوية، فقد تكون السيطرة بالتخويف والإرهاب. . فالمدرس مثلا قد يضبط الفصل لأنه يهدد الطلبة ويضربهم وقد تجد نفس هذا المدرس يقف خائفا مرتعدا أمام المدير أو الوزير لذلك لا يمكن اعتباره قوي الشخصية.

البعض الآخر يعتبر صاحب الشخصية القوية بأنه ذلك الذي يستطيع كسب المال أكثر من غيره ويصل بذلك إلى مكانة اجتماعية متميزة

هذا التعريف يتهم الشرفاء بأنهم ضعاف الشخصية لذلك لا

يمكن القبول به.

والبعض يعتبر الشخصية القوية بأنها الشخصية التي تستطيع ان تتصرف بنجاح في المواقف المختلفة.

والواقع أن التصرف الناجح قد يكون غير أخلاقي في بعض الأحيان فقد ينجح التاجر مثلا في تجارته نجاحًا كبيرًا بسبب اعتماده على الغش والكذب كوسيلة لتصريف تجارته ويصبح هذا التعريف غير مقبول. .

فما هو إذن التعريف الصحيح؟

الشخصية القوية. . هي الشخصية التي تستمر في النمو والتطور

فصاحب العقلية المتحجرة. . ضعيف الشخصية

ومن لا يستفيد من وقته وصحته وإمكانياته. . ضعيف الشخصية

ومن لا يعدل من سلوكه ويقلع عن أخطائه. . يكون أيضا ضعيف الشخصية

قوة الشخصية تعني أيضًا. . القدرة على الاختيار السليم. . والتمييز بين الخير والشر والصواب والخطأ. . وإدراك الواقع الحاضر. . وتوقع المستقبل. . فالنمو والتطوير شرطان أساسيان لكي تكون شخصيتك قوية ومثمرة في نفس الوقت.

سمات الشخصية القوية

الشخصية المتكاملة هي الشخصية السوية الموحدة المتزنة، تتضمن تكامل الشخصية تفاعل سماتها بعضها مع بعض وتآزر بعضها مع بعض،

بحيث إن التغير في سمة من سماتها تنعكس على الشخصية بأكملها فيؤدي إلى تغييرها والتكامل يختلف عن مجرد التآزر.

شروط تكامل الشخصية :

أ. ائتلاف سماتها بعضها مع بعض.

ب. خلوها من الصراعات النفسية الشعورية واللاشعورية.

ج. تناسق الدوافع المختلفة وتنظيمها على نح ويجنبها التصارع والتعارض.

تحقيق هذه الشروط يقتضي وجود وراثة غير مثقلة بالمشكلات، وتربية رشيدة في مرحلة الطفولة المبكرة، وإرشادا دقيقا في مرحلة المراهقة، ومثل الشخصية المتكاملة كمثل أسرة يتعاون أفرادها بعضهم مع بعض يحكمهم غرض واحد يوجه نشاطهم ويؤلف بين قلوبهم، ومثل الشخصية المفككة كمثل فريق من لاعبي كرة القدم قام بينهم شجار فشغلهم عن الغرض الذي يلعبون من أجله فكانت العاقبة هي الفشل، تكامل الشخصية ليس بالأمر السهل، فه وكالصحة الجسمية التامة، أمر لا وجود له.



مكونات الشخصية

تعريف الشخصية

هي مجموعة من الصفات الجسدية والنفسية(موروثة ومكتسبة) والعادات والتقاليد والقيم والعواطف متفاعلة كما يراها الآخرون من خلال التعامل في الحياة الإجتماعية

مكونات شخصية الإنسان:

تتكون شخصية الإنسان من مزيج من:

الدوافع – العادات – الميول – العقل – العواطف – الآراء والعقائد والأفكار – الاستعدادات – القدرات – المشاعر والأحاسيس – السمات

كل هذه المكونات أو أغلبها يمتزج ليكون شخصية الإنسان الطبيعية[أ] والأصل في الشخصية أن تكون طبيعية ولكن عندما يحدث خلل في أحد أو بعض هذه المكونات يصبح ما يعرف باضطراب الشخصية لينج لنا طيفًا واسعًا من الأنماط البشرية التي نراها ربما يوميًا ويصعب علينا إيجاد تفسير لبعض تصرفاتها

شرطان ضروريان للتشخيص

حتى يتم تشخيص اضطراب الشخصية يجب:

أن يكون عمر الشخص المضطرب أكثر من 18 عامًا حيث تبدأ

الأعراض قبل هذا العمر وتعرف بالسمات ولكم عندما تستمر هذه الأعراض مع الشخص حتى عمر 18 سنة تترسخ عند الشخص ويصعب تغيرها ويطلق عليها عندئذ اضطراب لنمط الشخصية ويستثنى من ذلك الشخصية المعاندة للمجتمع إذ يكفي 16 سنة لتشخيصها

يجب أن لا تعيق هذه الاضطرابات الشخصية عم الاستمرار في حياته الإجتماعية والعملية وإن كانت تحدث بعض الصعوبات لمن حوله أكثر مما هو له فإن اقعدته عن عمله وسببت خللًا واضحًا في علاقته مع الآخرين أصبح ذلك مرضًا وليس اضطراب شخصية.

1. الشخصية التجنبية «Avoidant Personality»

- وفيها يشعر هذا الشخص بالقلق الدائم والترقب.
- ويعتقد أنه أقل من الأخرين.
- وه وحساس جدًا للنقد.
- ولديه صديق مقرب أو اثنان بالكثير وليس مجموعة من الأصدقاء لذا فه ومرتب بهذا الصديق إذا حضر احتفالًا أو مناسبة نجده يحضر وإذا لم يحضر فلا يحضر هذا المضطرب وإن كانت تخص حتى عائلته.
- وه ويتجنب الإحتكاك المباشر مع الأخرين.

2. الشخصية الإعتمادية «Dependent Pesonality»

- ويجد هذا الشخص صعوبة في أخذ القرارات اليومية دون أخذ

النصح والطمأنينة.

• ويجد صعوبة في البدء في أي مشروع «ضعف الثقة في اتخاذ القرار».

• ويشعر بعدم الراحة إذا أصبح لوحده.

• ويبحث عن علاقة جديدة إذا انتهت العلاقة السابقة مع صديق وذلك من أجل «الواسطة» في الجهة التي يعمل بها الصديق الجديد فه ويهتم بمعارف في مجموعة أماكن وشخصيات مهمة يعتقد أنها ستفيده في حال احتاج إليها لكن الخلل هنا أنه يعتمد على من حوله ولا يبذل المجهود فمثلاً إذا لديه موعد في المستشفى يطلب من شخص يعمل في هذا المستشفى أن يحجز له مع هذا الطبيب... إلخ في أمور يجب أن يعملها بنفسه وليس هناك صعوبة في عملها.

3. الشخصية الوسواسية

• وهنا هذا الشخص يهتم بالترتيب والنظام على حساب الجودة ويقضي في ترتيب أموره المكتبية والمنزلية وقتًا طويلًا يهتم فيها بالتفاصيل الدقيقة وربما على حساب الجودة العامة.

• فه ويبحث عن المثالية تلك المثالية التي ربما تتعارض مع اتمام المهام.

• وه ومتفاني في العمل على حساب العلاقات الإجتماعية – فحياته عمله.

• وه ويؤدي كل شيء بنفسه لأن ضميره «حيٌ أكثر من اللازم».

• وه وصلب ومتعنت خاصة فيما يتعلق بالمثاليات.

• ويحرص على عدم التبذير لأن القاعدة لديه تقول «القرش الأبيض لليوم الأسود».

وهنا يجب أن نفرق بين مرض الوسواس القهري والإنسان ذي الشخصية الوسواسية.

فمريض الوسواس يكون في أغلب الأحيان شخصًا طبيعيًا يمرض بشكل سريع ن اسبوع إلى شهر بحيث تتدهور حالته بعد أن كان سليمًا ويشتد مرضه بشكل يتعارض مع حياته وعلاقاته الإجتماعية ويظهر بشكل جلي لمن حوله ويستجيب للأدويه بحيث قد يشفى بشكل كامل.

أما الشخصية ال وسواسية فهي مزمنة من الصغر تترسخ بعد سن 18 سنة ويتعايش فيها الإنسان مع من حوله ووظيفته بل ربما يكون أكثر الناس إنتاجا لتفانيه في عمله ومع هؤلاء لا تجدي الأدوية الطبية.

4. الشخصية الشكاكة

• وفيها يكون الشخص دائم الشك بدون سبب مقنع.

• ويبني قراراته على أدلة ضعيفة إن لم تكن وهمية.

• وه وعديم الثقة بالأخرين حتى المقربين لديه أو بالأحرى حتى أقربائه.

• لذا فعلاقاته الإجتماعية محدودة.

• ومما يمتاز به صاحب هذه الشخصية هو قراءة تهديدات ما بين السطور وحمل بعض الألفاظ العريضة للأخرين محمل الجد.

• لذا فه ويرد بقسوة على من يهاجمه ويكون دافعه غالبًا الإنتقام.

5. الشخصية «الإنعزالية»

• وفيها يكون الشخص لا يرغب ولا يستمتع بالعلاقات الإجتماعية.

• وه وقليل الهوايات وإذا وجدت فهي فردية كصيد الأسماك مثلًا.

• وعلى عكس الشخصية الشكاكة «فه ولا يأبه لمن ينتقده».

• ويعيش معظم حياته أعزب.

6. الشخصية الإنعزالية النمطية «غريبة الأطوار»

وأهم ما يميز هذا الشخص هو أنه ينسب أغلب ما يدور من حوله إلى قوى خفية كالسحر مثلًا فيصبح غريبًا في تفكيره وكلامه ويستخدم بعض الألفاظ الخاصة به ويصبح انعزاليًا.

أقل ما يقول عنه الناس إذا لاحظوه أنه غريب الأطوار

7. الشخصية المضادة للمجتمع «Antisocial Personality»

• وهذا الشخص أقل ما يقال عنه فه و«مجرم».

• لا يوجد لديه ضمير.

- يتعدىٰ تعديًا صارخًا علىٰ القانون والأخلاق.

- وه وصاحب مصلحة «مصلحجي» لذا فه وينسف بمن يشاركه في تجارة أو غيره بل حتىٰ فيمن يحسن إليه.

- وه ومتهور في أغلب تصرفاته.

- وه ومراوغ وكذاب وانتهازي.

- ويغلب علىٰ هذه الشخصية بروز بوادرها أيام الدراسة فه ويهرب من المدرسة ليسرق ويدخل في قضايا أمنية وتصادم مع السلطات الأمنية ويغلب عليهم عدم اكمال دراستهم.

وينتهي بمعضمهم الأمر إلىٰ السجن لإرتباطهم بالمخدرات وقضايا القتل أو بالأمراض لتهورهم ودخولهم في علاقات متهورة جنسية لذا اشتهر أنهم لا يعمرون طويلًا ولعل هذا من رحمة الله بالمجتمع لأن الشخصية المضادة للمجتمع يصعب علاجها سلوكيًا.

8. الشخصية الحدية

- وفيها يكون الشخص لا يطيق أن يكون وحده.

- ويمتاز بالتصلب السريع في علاقاته الإجتماعية.

- والاندفاع والتهور في اثنان علىٰ الأقل مما يلي.

أ. صرف المال فه ومبذر بشكل غير طبيعي.

ب. الجنس فيدخل في علاقات محرمة قد تؤدي به إلى الهلاك.

ج. المخدرات فقد يقع فريسة لها.

د. القيادة فه وكثير الحوادث.

هـ. الأكل يهمه الأكل كثيرًا.

• وه ومكرر لمحاولات الانتحار وضرر النفس وه وغير مستغرب إذا كان من أهم صفاته عدم الإستقرار.

• وه ولديه إحساس بالفراغ والملل.

• ولديه صورة عن نفسه أنه مسيء.

• ولا يتحكم بنفسه عندما لا يعطى اهتمام.

9. الشخصية الهستيرية «Histrionic Personality»

• تعيش على جذب الانتباه وعلى ذلك تتركز معظم تصرفاتها.

• فهي ترغب أن تكون محور الحديث في كل مكان تجلس فيه.

• وتبالغ في وصف الأعراض واختلاقها إذا أصابها أي مرض.

• وتتبع سلوك الإثارة والإغراء في المجتمع.

• وتبالغ في التعبير عن الرأي دون دلائل وتتفلسف في ذلك.

تلغي حواجز الاحترام المتبادل والحد الأولي من الحواجز بينها وبين من حولها خاصة ممن لا تربطهم علاقة خاصة أو حميمة فتنادي المسئول مباشرة دون ألقاب... إلخ.

شخصيات مضطربة غير محددة

أي لا توجد صفات علمية محدودة لها حتى يتم تصنيفها ضمن الشخصيات المضطربة السابقة وهي:

أ. الشخصية السلبية العدوانية«Passive Aggressive Personality»

- حيث يرفض هذا الشخص القيام بالمهام والأعباء الإجتماعية والعملية.

- ويشك ومن أن الناس لا تفهمه ولا تقدره.

- وه وجدّي «مجادل».

- ويظهر الحقد والحسد لمن هم ناجحين ومحظوظين.

- ودائم النقد للسلطات واعتمادي على الأخرين ويعتقد أنهم يجب أن يؤدوا المهام التي يفترض أن يقوم بها.

- وفي النهاية غالبًا لا يوجد أصدقاء مؤيدين له فه ومتقلب بين العنف والجرأة والندم.

ب. الشخصية الإكتئابية «Depressive Personality»

وفيها يكون الشخص معظم حياته في حالة من الحزن غير المعيق لتأدية أعماله لكن سمة بارزة له بالإضافة إلى تأنيب الضمير شبه المستمر والاحساس بقلة الحيلة في الحياة والنظرة السوداء للأمور وهؤلاء يتم تثبيطهم حيال أي ظرف جديد.

ج. الشخصية المتغيرة نتيجة الحالة الطبية «تغير الشخصية بعد إصابات الحوادث»

وفيها يتغير الشخص عن حالته السابقة بأمثلة منها عدم التحكم في مشاعره وعواطفه بالإضافة إلى بروز جانب الحزن أو الفرح الشديد إن لم يكن سابقًا وغيرها مما يستطيع من حوله أن فلان قد تغير بعد الحادث أو بعد الجلطة الدماغية...إلخ

فوائدمن أنواع اضطراب الشخصيات (تطبيقات عملية)

أن معرفة نوع الشخصية المرضية لدى شخص أمر ضروري قبل الدخول مع الشخص في أي نوع من العلاقات الإجتماعية أو التجارية أو غيرها مثلًا من الظلم أن يتزوج شخصًا ذ وشخصية نزالية مع شخص (زوجة) ذات شخصية جدية أو اعتمادية حيث لا يطيقون أن يبقوا لوحدهم فهذا منتهى التضاد في الصفات الأساسية للعلاقة.

من الخطأ أن يقوم أي شخص بإسقاط شخصية مرضية معينة على

كل تصرف يبدر ممن يتعامل معهم فالتشخيص يحتاج إلى فترة طويلة من المعايشة وعمر يجب أن يتجاوزه صاحب الشخصية.

الشخصية المضادة للمجتمع عند تشخيصها خاصة بعد ارتكاب الجرائم من عدم الحكمة إظهار اللين معها فهي صعبة العلاج كباقي الشخصيات ومن الحكمة إظهار الحزم معها وتطبيق القانون الحذر الشديد في التعامل معها إن كان لأي شخص احتكاك معها في المجتمع.

الشخصية الشكاكة يجب الحذر في التعامل معها فه ويقرأ ما بين السطور ويفسره على أنه تهديد لذا يجب أن يتم وزن كل كلمة في التعامل معه وأن تكون الكلمات مختصرة قدر الإمكان.

الشخصية الوسواسية ليست بهذا السوء فهي من أكثر الشخصيات انجازًا واتقانًا للعمل خاصة فيما يتعلق بالأمور المالية والأمنية فهم من أنجح الناس في هذا المجال وإن كانوا يتعبوا موظفيهم.

دائمًا يغلب الطبع على التطبع لذا فمن غير المجدي في كثير من الأحوال محاولة تغيير طبع الشخص من خلال صفات رئيسية في شخصية لذا الأولى التماشي مع هذه الشخصية.

أغلب الناس هم أناس أسوياء ذ وشخصيات سليمة ويجب أن يكون هذا نصب أعيننا دائمًا.



بوصلة الشخصية

قُسمت الشخصيات في هذا الكتاب إلى 4 شخصيات على حسب الجهات الأصلية وهي:

1: الشخصية الشمالية 2: الشخصية الشرقية 3: الشخصية الجنوبية 4: الشخصية الغربية.

وفيما يلي ستكون هناك عبارات لكل شخصية « شمالية شرقية جنوبية وغربية».

(ضع علامة عند كل عبارة تنتطبق على شخصيتك). وإذا انطبقت أكثر من 20 عبارة من هذه العبارات على شخصيتك فستكون أنت من هذه الشخصية. حنبدأ بعبارات.

أ-الشخصية الشمالية:

1. يتكلمون ويتحركون ويأكلون بسرعة.

2. ينظرون مباشرة في أعين الناس.

3. يصافحون بثبات.

4. يتحدثون بجرأة وسلطة.

5. يبد وأنهم يعنون ما يقولون.

6. يرفعون رؤوسهم عاليًا وأكتافهم إلى الوراء.

7. يأخذون خطوات واسعة وثقيلة.

8. يضعون ألوانًا وأزياءً صارخة.

9. يظهرون طاقة وتحملًا عاليًا.

10. يتحركون بحس غرضي.

11. يظهرون واثقين ومسيطرين.

12. يبدون شجعانًا لا يعرفون الخوف.

13. يناقشون القضايا المهمة بالنسبة لهم.

14. يعملون من أجل التسلية.

15. يكرهون تضييع الأوقات.

16. يفضلون أن يتكلموا على أن ينصتوا.

17. يستمتعون بتركيز الانتباه عليهم وإطرائهم.

18. يتصرفون أولًا ثم يفكرون لاحقًا.

19. يحبون أن يكونوا مسئولين.

20. يضعون الأهداف في أعلى قائمة أولوياتهم.

21. يجدون التبريرات غير محتملة.

22. يواجهون الصراعات مباشرةً.

23. يتجاهلون الحديث التافه.

24. يمكن أن يكونوا مخيفين لغير الشماليين.

25. غير حساسين لمشاعر الآخرين أحيانًا.

26. يصبحون غاضبين عند توقف السير أو غيره.

27. يعرفون ماذا يريدون وماذا يفعلون.

28. يشعرون أنهم على حق أكثر الوقت.

29. يحترمون ذوي الإنجاز المرتفع.

30. يتنافسون تقريبًا على كل شيء.

31. يلعبون ليربحوا.

32. يتخذون قرارات سريعة وحاسمة.

33. يقدرون النجاح؛ القوة والسرعة.

ب- الشخصية الشرقية:

1. لديهم وقفة ممتازة ومنتصبة.

2. يظهرون أنهم مفكرون وجادون.

3. دقيقون في المواعيد أو يبكِّرون.

4. يلبسون ملابس تنم عن ذوق ومحافظة.

5. يأخذون خطوات دقيقة؛ تقريبًا بالقياس.

6. يظهرون تصرفات ذكية.

7. يبد وأنهم متحفظون أو نوعًا ما انعزاليون.

8. يتحكمون بانفعالاتهم.

9. يبد وأنهم ذو ومعرفة وينطقون بوضوح.

10. يقدمون معلومات دقيقة ومضبوطة.

11. يجادلون لأنهم يستمتعون بالإقناع.

12. يفكرون بمنطقٍ بلغة سبب ونتيجة.

13. يؤدون شيئًا واحدًا في نفس الوقت.

14. يتبعون التعليمات بالضبط.

15. يفكرون قبل أن يتكلموا أو يتصرفوا.

16. يستطيعون البقاء في سكون لأوقات طويلة.

17. يتكلمون ببطء وحذر.

18. يشتغلون على المشروع حتى ينتهي.

19. يتاحشون الأسئلة الشخصية.

20. يقدمون تفصيلات دقيقة.

21. يتخذون قرارات بعد تقييم دقيق فقط.

22. يكرهون الفوضى والقذر.

23. يقدرون السلوكيات الحسنة والآداب الحميدة.

24. يظهرون تركيزًا وانتباهًا عاليًا.

25. يصرون على أداء المهمة بطريقة صحيحة من المرة الأولى.

26. يغضبون من الأخطاء أو النوعية السيئة.

27. يواجهون الصراعات من منظور تحليلي.

28. يتكلمون ويتحركون. ويأكلون ببطء مدروس.

29. لا يدخرون وسعًا للوصول إلى الإجابة الصحيحة.

30. لا يستطيعون تحمل عدم الكفاءة.

31. يضعون الحقائق في أعلى قائمة أولوياتهم.

32. يمكن أن يكونوا انتقاديين لغير الشرقيين.

33. يحبون اتباع القواعد.

34. يقدرون الجودة والمنطق والدقة.

ج- الشخصية الجنوبية:

1. يتكلمون ويتحركون ويأكلون ببطء.

2. يتحاشون الإتصال العيني المباشر.

3. يصافحون بنعومة.

4. يتكلمون بطريقة ودية.

5. يظهرون أهدأ من معظم الناس.

6. يميلون برؤوسهم وأكتافهم إلى الأمام نح والآخرين.

7. يتحاشون لفت الانتباه إلى أنفسهم.

8. يلبسون ملابس خفيفة أو ذات ألوان فاتحة أو طبيعية صارخة.

9. ينصتون بإنتباه حقيقي.

10. يبد وعليهم التواضع والإنسجام.

11. يظهرون عناية إيثارية نح والناس.

12. حساسون لمشاعر الغير.

13. يفضلون الإتِّباع على القيادة.

14. يتأخرون في المواعيد.

15. يحبون أن يتواصلوا عندما لا يكونون خجولين جدًا.

16. يكرهون التنازع والصراع.

17. يعملون بدافع الحاجة أكثر من الإستمتاع.

18. يقومون بإطراء الآخرين أولًا.

19. يضعون القيم في أعلى قائمة أولوياتهم.

20. يجدون النقد مؤلمًا شخصيًا.

21. يعتبرون أعضاء فريق جماعي ممتازين.

22. لا حدود للصبر لديهم.

23. يطلبون نصيحة الآخرين قبل أن يقوموا بفعل.

24. يحتاجون للدعم والاستحسان.

25. يكرهون اتخاذ قرارات.

26. يمكن أن يأخذوا دور الضحية أحيانًا.

27. يشجعون الآخرين على الشعور بالسعادة عن أنفسهم.

28. يؤمنون بالطريقة الديموقراطية لحل المشكلات.

29. يتطوعون لعمل كل شيء.

30. يقدمون هدايا دون أي توقعات.

31. يحترمون السلطة ويحاولون إرضاء الآخرين.

32. ينضحون باللطف والشهامة والتواضع.

33. يقدمون تبريرات عندما تحدث مشكلات.

34. يقدرون السلام والولاء والتعاون.

د- الشخصية الغربية:

1. لديهم إحساس بأنهم مختلفون وفريدون.

2. يُظهرون اهتمامًا ضئيلًا بالمظاهر والآداب.

3. كثيرًا ما يتأخرون أو يغيبون من دون تفسيرات.

4. يلبسون ملابس وكماليات غير تقليدية.

5. يقومون بالأعمال بسرعة بحيث يمكن أن يكونوا عرضة للحوادث.

6. يُظهرون سلوكًا غير حذر.

7. يبد وأنه يمكن تشتيت انتباههم بسهولة.

8. ينضحون بمستوىً مرتفع من الطاقة والحماس.

9. يبرزون كأشخاصٍ فريدين.

10. يغيرون الموضوعات كثيرًا وبطريقة غير متوقعة.

11. يسيرون مع التيار.

12. يتكلمون عندما يشعرون بالرغبة في ذلك.

13. يكرهون أن يكون عليهم التعامل مع التفاصيل.

14. يجدون من الصعوبة البقاء ساكنين.

15. لا يعيرون ما يعتقده الآخرون إلا القليل من الانتباه.

16. رؤيتهم أوسع.

17. يعالجون عدة مهام في نفس الوقت.

18. يتمردون على الأنظمة.

19. يحبون أن يقوموا بما لا يمكن توقعه.

20. يبقون هادئين ومرنين.

21. يُظهرون اهتمامات قصيرة الأجل.

22. يتحاشون القيود والالتزامات.

23. يبدءون بالكثير من المشاريع قبل أن ينهوا واحدًا.

24. يعيشون بطريقة عفوية.

25. يفخرون بأنه لا يمكن التنبؤ بما يمكن أن يفعلوه.

26. يضعون الأساليب الإبداعية في أعلى قائمة أولوياتهم.

27. يشجعون الآخرين على الاستمتاع بكل لحظة.

28. يزدهرون على تحريك الوضع القائم.

29. يمكن أن ينتجوا مليون فكرة.

30. يتكيفون بسهولة مع التغير.

31. يحتاجون إلى الإثارة والمغامرة والمجازفات الخطيرة.

32. يتجاهلون التنغيص والتركيز على صغائر الأمور.

33. يحتفظون بإتجاه مرن ومسترخ.

34. يقدرون التخيل والابتكار والمتعة

هل أنت واثق من نفسك؟

للتعرف على حجم الثقة التي نمتلكها دعونا نجري هذا الاختبار، ثم ننتقل الى الخطوات التي تعزز بناء الثقة في النفس. .

تعليمات الاختبار :

أقرا مفردات الاختبار بشكل جيد ثم اجب عن الأسئلة بـ (دائمًا ـ أحيانًا ـ أبدًا) ما تجده مناسبا لك، وضع ثلاث درجات (3) لكل سؤال تجيب عليه بـ (**دائما**) ودرجتين (2) لكل سؤال نجيب عليه بـ (**أحيانًا**) ودرجة واحدة لكل سؤال تجيب عليه بـ (**أبدًا**).

الفقرات «دائما»، «أحيانا»، «أبدا»

1 ـ أميل إلى الاتزان في سلوكي.

2 ـ أحاول تحديد أهدافي.

3ـ أنسق وانظم أعمالي.

4 ـ لي القدرة على مقاومة المشاكل التي تعترضني.

5 ـ لي القدرة على التغلب على المواقف الصعبة التي أتعرض لها.

6 ـ أحاول أن أستفيد من خبرات الغير.

7 ـ أنظم الخبرات الجديدة وأشكلها وأجعلها تنسجم مع مفهومي عن ذاتي

8 ـ لي القدرة على المحافظة على ثبات وتماسك مفهوم الذات لدي.

9 ـ يعتمد إدراكي لنفسي على المنطق.

10 ـ لي القدرة على تقيم نفسي.

11 ـ احمل معتقدات إيجابية حول نفسي.

12 ـ لي محاولات دائبة لرفع شأني.

13 ـ لدي مهارة الدفاع عن الذات.

14 ـ لي القدرة على التوافق مع البيئة الإجتماعية التي أعيش فيها.

15 ـ لدي مهارة التنسيق مع البيئة التي أتعامل معها بحيث اجعلها تتفق مع مطالب المجتمع.

16 ـ لا أتخوف من مجابهة المواقف الإجتماعية أيا كان نوعها.

17 ـ أندفع إلى الانضمام إلى الجماعات من مختلف الأعمار والأجناس.

18 ـ أسعى إلى تطوير ثقتي بنفسي.

19 ـ لا أشك ومن مظاهر تتعلق بنموي الجسمي والإجتماعي.

20 ـ أشعر بالأمن والاطمئنان.

21 ـ لا أشك ومن نقص في إشباع حاجاتي البايولوجية والنفسية.

22 ـ لدي القدرة على ضبط انفعالاتي.

23 ـ لا أخاف من المجهول.

24 ـ يمكنني أن أتخلص من التوتر والقلق بطرق وأساليب منطقية.

25 ـ لي القدرة على اكتساب الخبرات المتنوعة والمختلفة والإستفادة منها.

26 ـ أحمل اتجاهات إيجابية نحو البيئة الإجتماعية التي أتعامل معها.

27 ـ لا أتردد في التعبير عما يدور بخلدي.

28 ـ أمارس نشاطي الحركي والفكري بشكل مستقل.

29 ـ لي القدرة على توضيح أفكاري للآخرين.

30 ـ أتقبل الإنتقاد بصدر رحب.

31 ـ أعترف بخطئي بثقة عالية وبدون تطرف.

32 ـ لا أدع الغرور يسيطر علي.

33 ـ لا يخدعني تملق الآخرين لي.

34 ـ لي القدرة على قيادة الآخرين.

35 ـ أتحمل المسئولية بالرغم من صعوبتها.

36 ـ أتميز بالإستقلالية.

37 ـ أكره الإتكالية.

38 ـ لي القدرة الفائقة على تطوير قابلياتي ومهاراتي.

39 ـ أضع أمامي طموحات منطقية وأسعى لتطبيقها.

40 ـ لا أتردد في اتخاذ القرار ولا أتراجع عنه.

41 ـ لا أبالغ في حب الظهور أمام الآخرين.

42 ـ جلب الإنتباه لدي قليلا.

43 ـ عامل الغيرة لدي ضعيف.

44 ـ أنا قليل الشكوى.

45 ـ لي القدرة على إلقاء التكلم والتحدث أمام الآخرين.

46 ـ لا أتلعثم عند الكلام.

47. ـ لي القدرة على إتمام الأعمال التي أبدأ بها.

48 ـ يمكن الإعتماد علي في المواقف الصعبة.

49 ـ أمشي رافعا رأسي وجسمي إلى الأعلى.

50 ـ صريح وصادق في أقوالي وأفعالي.

51 ـ أواجه المصائب بشجاعة ولا أنهار أمامها.

إذا كان مجموع الدرجات التي حصلت عليها من « 153 ـ 127 » هذا يعني أن ثقتك بنفسك عالية، وإذا حصلت من « 125 ـ 102 » فهذا يعني أن ثقتك بنفسك لا بأس بها، وإذا حصلت على « 102 ـ 75 » فأنت تحتاج إلى تدعيم ثقتك بنفسك، أما إذا حصلت على «75 ـ 51 » فأنت تحتاج إلى العمل الجدي لتقوية ثقتك بنفسك وذلك بالطرق العلمية المختلفة.



هل تسيطر على زمام الأمور
أم أنت مندفع وغير متروي؟

يتناول اختبارنا النفسي سمة الإندفاع وعدم التروي التي يتسم بها الأفراد ويقيس الاختبار ما مدي قوي هذه السمة وهل يميل الفرد إلي الإندفاع وعدم التروي أم يميل إلي النظام والتأني. . والآن كعادتنا في قسم اختبارات نفسية. . فلنجلب ورقة وقلم ولنقم بحساب نقاطنا بأمانة في الاختبار التالي ولنا عودة مع بعد نهاية الاختبار النفسي مع تحليل النقاط.

كيفية حساب النقاط :

إجابة الأسئلة تكون إما بنقطة، أو نصف نقطة، أو بصفر

- إذا أجبت «بنعم»، أو «لا» ويجاورها علامة النجمة (❋) فاحتسب لنفسك(**1 درجة**)

- إذا كانت إجابتك «بنعم»، أو «لا» بدون علامة النجمة، فأحتسب لنفسك (**صفر**)

- إذا ما كانت إجابتك على أي سؤال «ربما»، فاحتسب لنفسك (**نصف درجة**)

لــنــبـــدأ

- هل تفكر في المزايا والعيوب لقرارك قبل اتخاذه؟

نعم - ربما - لا *

- هل يغلب عليك شراء الأشياء بدافع اللحظة ونتيجة رغبة غير مدروسة؟

نعم * - ربما - لا

- هل تعرف منذ الآن ماذا ستفعل أثناء الإجازة القادمة؟

نعم - ربما - لا *

- هل تستطيع اتخاذ القرارات بسرعة؟

نعم * - ربما - لا

- هل تقع في الكثير من المأزق نتيجة فعلك الأشياء دون تفكير؟

نعم * - ربما - لا

- بوجه عام. . هل تفعل أو تقول شيء دون التوقف للتفكير أولا؟

نعم * - ربما - لا

- هل يقلقك ما قد يعتقده شخص آخر بشان ما ستقوله؟

نعم - ربما - لا *

- هل تفضل التخطيط للأشياء أو كتابه قائمه بما ستفعله على أن تبدأ فعلها وحسب؟

نعم - ربما - لا *

- هل تفضل التخطيط للأشياء أو كتابه قائمه بما ستفعله؟

نعم - ربما - لا *

- هل أنت شخص مندفع؟

نعم * - ربما - لا

- هل تفضل حدوث الأشياء اعتباطا على أن تخطط لها مسبقا؟

نعم * - ربما - لا

- إذاما قابلت احدهم لأول مره فهل تقرر بسرعة إذما كنت تحبه أم لا؟

نعم * - ربما - لا

- هل يغلب عليك أحيانا فعل الأشياء عف واللحظة؟

نعم * - ربما - لا

- هل يختلف تخطيطك لما ستفعله في المستقبل عما يحدث بالفعل؟

نعم * - ربما - لا

- هل تحب فعل الأشياء التي تتطلب سرعه التصرف؟

نعم * - ربما - لا

- هل يغلب عليك التورط في اشياء يتضح لك فيما بعد أنك لم تكن تفضل الدخول فيها؟

نعم * - ربما - لا

- هل أنت ممن لا يحملون هما ولا تتضايق عموما بسبب حاله الأشياء على ما هي عليه؟

نعم * - ربما - لا

- عندما تقوم برحله هل تحب التخطيط لأساليب قضائها وإعداد المواعيد بحرص وتأني؟

نعم * - ربما - لا

- هل تعتقد أن قضاء ليله بالخارج يكون أكثر نجاحًا عندما تخطط لها في اللحظه الأخيره؟

نعم * - ربما - لا

- هل يغلب عليك الحديث دون تخطيط لما ستقوله؟

نعم * - ربما - لا

- هل تشعرك الأفكار الجديدة بالإثارة لدرجه أنك لا تفكر في المشاكل المحتملة من ورائها؟

نعم * - ربما - لا

- هل تفضل التكتم على قراراتك قبل اتخاذها؟

نعم - ربما - لا *

- هل تفضل الإلتحاق بعمل يتطلب منك القيام بمتابع دقيقه لما يحدث معظم الوقت؟

نعم - ربما - لا *

- هل تعتقد أنك بحاجه للكثير من ضبط النفس والتحكم فيها حتي تتجنب المشاكل؟

نعم * - ربما - لا

- إذا أردت شراء شيئا غالي الثمن فهل تصبر حتي تدخر ثمنه؟

نعم - ربما - لا *

- هل تكره الإنتظار في صف طويل لفعل شيء أو الحصول على شيء ما؟

نعم * - ربما - لا

- هل تتفق مع القائلين أن التخطيط مقدما يجرد الحياة من المتعة؟

نعم * - ربما - لا

- هل تشعر بالملل بسهوله نتيجة قيامك بعمل نفس الأشياء القديمة؟

نعم * - ربما - لا

- هل كثيرًا ما تجد نفسك ترتكب أخطاء ناتجة عن الإهمال ؟

نعم * - ربما - لا

- هل تغير إهتماماتك وهواياتك كثيرا؟

نعم * - ربما - لا

- هل تحب أن تكون كافه الأمور تحت سيطرتك التامة؟

نعم * - ربما - لا

- هل تحب المفاجآت؟

نعم * - ربما - لا

تحليل الاختبار النفسي :

يميل الذين يحرزون (نقاطا مرتفعة) في الاختبار النفسي السابق إلى:

التصرف العفوي اللحظي ويتخذون قرارات متسرعة بل متهورة في بعض الأحيان حيث ينقصهم المعلومات الكافية وسيسقطون بسهوله في شراك الديون ولا يجدون ضرورة في إنهاء ما بدءوه وغالبا ما يكونون غير مبالين ومتقلبين ويصعب التنبؤ بسلوكياتهم.

أما الذين يحرزون (نقاط قليله) في هذا الاختبار النفسي فإنهم:

يتمعنون الأمور ويفكرون فيها جيدا قبل اتخاذ القرار وهم يحبون أن تكون الأمور تحت سيطرتهم وهم منظمون ويسيرون على منهج واضح ويتميزون بالحذر ويتحملون المسئولية تحملا جادا وهذه النوعية من البشر شانهم شان أصحاب كافه أصحاب السمات الانطوائية الاخري ليسوا تلقائيين وتسيطر عليهم المخاوف.

ويتراوح المعدل الطبيعي لهذه السمة بين (17 و18) نقطة ويمكن ان نمثلها على النح والتالي

النظام والسيطرة 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 || 18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 31 اندفاع وعدم تروي

هل أنت طموح؟

هذا الاختبار النفسي هو عن سمة مهمة جدًا في حياتنا كأفراد ألا وهي سمة الطموح ويمكننا تعريف الطموح بأنه صفة مكتسبة وبعضها فطري والطموح أيضا يمكن وصفه بأنه مزيج من الإصرار والعزيمة وعدم اليأس والصبر ودقة تحديد الهدف والتخطيط أي تحديد هدف لا يتحكم فيه القدر بقدر ما أتحكم فيه. .والآن فلنحضر ورقة وقلم ولنستمتع معا بالاختبار النفسي التالي :

طريقة حساب الدرجات:

إجابة الأسئلة تكون إما بنقطة، أو نصف نقطة، أو بصفر

إذا أجبت بنعم، أو لا ويجاورها علامة النجمة (*) فاحتسب لنفسك (1 درجة)

إذا كانت إجابتك بنعم، أو لا بدون علامة النجمة، فاحتسب لنفسك (صفر)

إذا ما كانت إجابتك على أي سؤال ربما، فاحتسب لنفسك (نصف درجة).

الأسئلة :

- هل ترغب أن تكون شخصيه هامه في مجتمعك؟

نعم * - ربما - لا

- هل تعمل على تحجيم طموحاتك حتى لا تصاب بخيبة الأمل؟

نعم - ربما - لا *

- هل يمكنك وصف نفسك بأنك شخص طموح؟

نعم * - ربما - لا

- هل تجتهد في العمل حتى تحقق النجاح ولا تكتفي بالأحلام؟

نعم * - ربما - لا

- هل أنت شخص كسول؟

نعم - ربما - لا *

- هل تحاول فعل الأشياء فورًا ولا توجلها لوقت لاحق؟

نعم * - ربما - لا

- هل تعمل على تحقيق أهدافك بعزيمة صلبه لا تكل؟

نعم * - ربما - لا

– أثناء أيام دراستك هل كنت تستعد للإمتحانات استعدادًا جيدًا؟

نعم * – ربما – لا

– هل تـمر بك أيام دون أن تفعل شيء جديد؟

نعم – ربما – لا *

– هل تجد صعوبة في الاستماع بإجازتك حيث تفضل العودة للعمل؟

نعم * – ربما – لا

– هل تشعر أحيانا بآثاره ناتجة عن عملك لدرجه تجعلك تظن طوال الليل مستيقظا تفكر فيه؟

نعم * – ربما – لا

– هل تقارن قدراتك ومستوى أداءك لإحدى المهام بمثيلها لدى غيرك من الناس؟

نعم * – ربما – لا

– هل تغلب عليك مشاعر الحسد لنجاح الآخرين؟

نعم * – ربما – لا

– هل تشعر بالإثارة عندما تخبر أحدهم بخططك للمستقبل؟

نعم * – ربما – لا

- هـل تستمتع بقراءة سير المشاهير؟

نعم * - ربما - لا

- هـل تشعر بالرضا عن وضعك الحالي بدلا من الكفاح لتحسينه؟

نعم - ربما - لا *

- هـل تسبب ليك المشتتات ضيقًا كبيرًا أثناء عملك؟

نعم * - ربما - لا

- هـل تفضـل الاسـتلقاء مسترخيا على أحد الشواطئ على العمـل؟

نعم - ربما - لا *

- هـل حاولـت من قبـل أن تسير في حياتك على نهج شخص تشعر بالإعجاب به؟

نعم * - ربما - لا

- هـل تشعر بالرضا عما أنجزته في حياتك حتى الآن؟

نعم - ربما - لا *

- هـل ستستمتع استمتاعا كبير إذا كنت مع نجوم المجتمع؟

نعم * - ربما - لا

- هـل تشعر بالحرج إذا ما وجدك أحدهم في حاله تكاسـل؟

نعم * - ربما - لا

- هل تشعر بفخر كبير بما أنجزته؟

نعم ❋ - ربما - لا

- هل تفضل مصاحبه الطموحين والناجحين؟

نعم ❋ - ربما - لا

- هل تفضل الوقوف ساكنًا على السلم الكهربائي على أن تتحرك عليه أثناء صعودك أو هبوطك؟

نعم - ربما - لا ❋

- هل تعرف ماذا تريد وعازم على الحصول عليه؟

نعم ❋ - ربما - لا

- هل تعتقد أنه أمر هام أن تقدم إسهاماتك الإبداعية لمجتمعك؟

نعم ❋ - ربما - لا

- هل ستشعر بسعادة إذا قضيت حياتك دون أن تترك بصمتك على العالم الذي تعيش فيه؟

نعم - ربما - لا ❋

- إذا ما كنت تلعب مباراة أو لعبه فهل من الأهمية لك أن تؤدي جيدا؟

نعم * - ربما - لا

التحليل :

يتميز الذين يحرزون نقاط مرتفعه في الاختبار النفسي السابق على الطموح والعمل الجاد والتنافسية وهم مهتمون بتحسين وضعهم الإجتماعي ويقدرون الإنتاجية.

والنتيجة الإبداعية تقديرًا كبيرًا وهؤلاء لديهم أهدافهم الواضحة في الحياة وهم على استعداد لبذل مجهود اللازمة لتحقيقه.

أما بالنسبة للذين يحرزون نقاطًا أقل فإنهم لا يقدرون الأداء التنافسي ولا تحقيق انجازات هامه وهؤلاء قد يميزون بالانسحابية وانعدام الهدف والتبلد وربما كان ذلك نتيجة إخفاقات وحالات فشل عانوا منها في الماضي أو نتيجة أوهام أو انعدام ألرويه لديهم أو قد يكون ذلك نتيجة تغربهم عن أهداف المجتمع وقد يعود ذلك ببساطه إلي فقدانهم الهوية الذاتية الثابتة أو الرؤية الواضحة للمستقبل.

ويتراوح المعدل (الطبيعي) على الاختبار السابق بين 14 – 15 نقطة كمتوسط إحصائي. ويمكن تمثيل ذلك بالصورة التالية :

إنعدام الطموح 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 || 15 16

17 18 19 20 21 22 23

24 25 26 27 28 29 30 الطموح



هل أنت جريء ومخاطر أم حريص وحذر؟

الأسئلة التالية بصراحة وهدوء ولنا عودة في نهاية الاختبار مع تحليل النقاط

إجابة الأسئلة تكون إما بنقطة، أو نصف نقطة، أو بصفر

- إذا أجبت بنعم، أو لا ويجاورها علامة النجمة (❊) فاحتسب لنفسك **(1 درجة)**

- إذا كانت إجابتك بنعم، أو لا بدون علامة النجمة، فاحتسب لنفسك **(صفر)**

- إذا ما كانت إجابتك على أي سؤال ربما، فاحتسب لنفسك (**نصف درجة**).

أسئلة الاختبار النفسي :

- هل تفضل العمل بوظيفة تتطلب التغيير والسفر وممارسه أنشطه مختلفة حتى إن كانت هذه الوظيفة غير ثابتة؟

نعم ❊ - ربما - لا

- هل تستمتع بالإقدام على المخاطر وتتحملها بصوره كاملة؟

نعم * - ربما - لا

- هل تحكم إغلاق باب منزلك جيدا أثناء الليل؟

نعم - ربما - لا *

- هل تعتقد أنه ينبغي أن يتعلم الأطفال الصغار عبور الطريق دون مساعده الكبار؟

نعم * - ربما - لا

- إذا كانت الاحتمالات في غير صالحك فهل يتواصل شعورك بان الفرصة السانحة تستحق المخاطرة من اجلها؟

نعم * - ربما - لا

- عندما تذهب لركوب قطار فهل تصل في أغلب الاحتمالات في الدقيقة الأخيرة؟

نعم * - ربما - لا

- هل ترى أن الحياة بدون أي مخاطر حياه مملة؟

نعم * - ربما - لا

- هل تواظب على ادخار الأموال؟

نعم – ربما – لا *

– هل تستمع بقياده السيارة بسرعة؟

نعم * – ربما – لا

– هل تتأكد تمامًا من ضمان وظيفة أخري لك قبل تركك وظيفتك الحالية؟

نعم – ربما – لا *

– هل تشعر بالضيق من الذين يقودون السيارة بحرص شديد؟

نعم * – ربما – لا

– هل من عادتك الحذر في المواقف الغير المعتادة؟

نعم – ربما – لا *

– هل ستفعل أي شيء تقريبا إذا ما تحداك احدهم لفعله؟

نعم * – ربما – لا

– هل تعمل على فحص شهادة الضمان في العادة عند شرائك الأشياء؟

نعم – ربما – لا *

– هل تعتقد أن الآخرين يبالغون في تامين مستقبلهم من خلال

الادخار أو شهادات التامين مثلا؟

نعم * – ربما – لا

– هل تواظب على إجراء الفحوص الطبية الدورية؟

نعم – ربما – لا *

– هل تواظب على ربط الحزام الأمان في السيارة؟

نعم – ربما – لا *

– هل تقامر أو تراهن بالمال أحيانا على سباقات الخيل أو نتيجة الإنتخابات أو أشياء من هذا من القبيل؟

نعم * – ربما – لا

– هل توافق على أن عنصر ألمخاطره يضيف الإثارة للحياة؟

نعم * – ربما – لا

– هل تعترض على اقتراض النقود أو إقراضها؟

نعم – ربما – لا *

– هل يشعرك وقوعك في الدين بالقلق؟

نعم – ربما – لا *

– هل يحدث أحيانا أن تعبر الطريق تاركا أصدقاءك الأكثر حرصا على الجانب الآخر؟

نعم * – ربما – لا

– هل تعتقد أن مخاطره الإصابة بسرطان الرئة نتيجة التدخين أمر مبالغ فيه؟

نعم * – ربما – لا

– هل من عادتك قراءه الورقة الصغيرة قبل توقيعك العقد؟

نعم – ربما – لا *

– هل تشعر بالقلق بالمخاطرة بإحتمال فشل تأسيس مشروع خاص بك؟

نعم – ربما – لا *

– هل تحتفظ بمشاعرك لنفسك غالبًا إذا ما كان الشخص الآخر سيعتبر أنها مجرد حماقات؟

نعم – ربما – لا *

– هل يروقك قياده السيارة أو الطائرة بسرعة؟

نعم * – ربما – لا

- هل ستحرص على الإفصاح عن كل ما بحوزتك عندما تكون بالجمرك أثناء سفرك للخارج؟

نعم - ربما - لا *

- هل تحرص على الوصول قبل الموعد المحدد لك بفترة؟

نعم - ربما - لا *

- هل تتخير مقعدك في الطائرة أو الحافلة أو القطار أثناء السفر واضعًا عنصر الأمان في اعتبارك؟

نعم - ربما - لا *

- هل تشعر بالقلق من أن الآخرين قد يرفضون دعوتك إذا ما دعوتهم لتناول وجبه معك أو للخروج سويا؟

نعم - ربما - لا *

تحليل الاختبار النفسي :

يبحث الذين يحرزون نقاطًا مرتفعه على ذلك الاختبار النفسي عن المكافأة والثواب دون اهتمام كبير بالتبعات السلبية أو الضارة المحتملة لسلوكياتهم.

وغالبًا ما يرى هؤلاء أن عنصر ألمخاطره يضيف للحياة إثارة

ومذاقًا جيدًا.

ولا يخشي هؤلاء التغير أو النمو والتطور وكذلك لا يجدون حرجًا في الإفصاح عن مشاعرهم.

أما الذين يحرزون نقاطًا أقل على ذلك الاختبار فإنهم يفضلون المألوف والجانب الأمن من الأشياء والأمان حتى وإن تتضمن ذلك التضحية بقدره من الإثارة في الحياة وهؤلاء تحكمهم المخاوف ويتمثل أفضل مثال لوصف المكافآت أو الثواب الذي يمكن للفرد الحصول عليه من خلال التغلب على المخاوف أيا كانت النتيجة.

ويتراوح المعدل الطبيعي لهذه السمة مابين 15 و16 نقطة ويمكن تمثيلها على النحو التالي

حريص وحذر 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 || 16 17 18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 جرأة ومخاطرة

هل تشعر براحة الضمير
أم يؤرقك الشعور بالذنب؟

هذا الاختبار النفسي هو عن سمة تأنيب الضمير والشعور بالذنب، والشعور بالذنب أحد مظاهر عدم الإستقرار الانفعالي، والذي يرتبط ارتباطًا وثيقًا - وللأسف - بعملية التكيف الثقافي. إن قواعد (ما ينبغي ومالا ينبغي) والتي يفرضها علينا الآباء، والقواعد الدينية تخلق حالات من التبعية الغير منطقية في الغالب، والتي تقوم على معايير صارمة للحكم على السلوك والتفكير بالإضافة للعقاب المقرر على تلك الينبغيات، واللاينبغيات.

وألان لنتابع معًا الاختبار النفسي ونعود إليكم في التحليل بعد انتهاء الأسئلة

طريقة حساب الدرجات:

إجابة الأسئلة تكون إما بنقطة، أو نصف نقطة، أو بصفر

إذا أجبت بنعم، أو لا ويجاورها علامة النجمة (*) فاحتسب لنفسك **(1 درجة)**

إذا كانت إجابتك بنعم، أو لا بدون علامة النجمة، فاحتسب لنفسك **(صفر)**

إذا ما كانت إجابتك على أي سؤال ربما، فاحتسب لنفسك (**نصف درجة**).

أسئلة الاختبار:

- هل تكدرك مشاعر الذنب أغلب الوقت؟

نعم* - ربما - لا

- هل تلاحظ أنك تعتذر أحيانا دون أن يكون قد بدر منك ما يستوجب الإعتذار؟

نعم* - ربما - لا

- هل تشعر أنك خذلت والديك بنوعية الحياة التي تحياها؟

نعم* - ربما - لا

- هل تعتقد اعتقاد راسخًا أنك رتكبت خطايا لا تغتفر؟

نعم* - ربما - لا

- هل تشعر برغبة قوية في الإعتراف بخطأ قد ارتكبته؟

نعم* - ربما - لا

- هل تشعر غالبا أن الناس لا يستحسنونك؟

نعم* - ربما - لا

- هل تشعر أن السعادة التي تعيشها الآن لابد أن تدفع ثمنها شقاء بعد ذلك؟

نعم* - ربما - لا

– هل تعتقد بوجه عام أن شخصيتك شخصية سيئة؟

نعم* – ربما – لا

– هل تشعر بالذنب لأنك أكثر ثراء من كثيرين غيرك؟

نعم* – ربما – لا

– هل فعلت أشياء لا تستطيع التوقف عن تذكرها والتفكير بها؟

نعم* – ربما – لا

– إذا وقعت لك حادثة، فهل تشعر أنك لابد أن تستحقها؟

نعم* – ربما – لا

– هل تعتقد أن كل البشر خطاة وملوثون بالمعاصي؟

نعم* – ربما – لا

– هل تشعر أنك تعلمت دروسًا جيدة من الأخطاء التي ارتكبتها في الماضي؟

نعم – ربما – لا*

– هل تشعر بالذنب بسبب أخطاء الآخرين وسلوكياتهم غير القويمة؟

نعم* – ربما – لا

– هل تشعر بالندم على تجاربك الجنسية الأولي؟

نعم* – ربما – لا

– هل لديك بعض العادات السيئة غير المقبولة بالمرة، وغير المبررة؟

نعم* – ربما – لا

– هل هناك أشياء تود فعلها رغم علمك أنها أشياء خاطئة جدا؟

نعم* – ربما – لا

– هل تشعر بتأنيب الضمير غالبا؟

نعم* – ربما – لا

– هل تعتقد أنك أسأت قضاء فترة شبابك؟

نعم* – ربما – لا

– هل هناك أشياء فعلتها ومستعد الآن لفعل أي شيء متمنيا أنها لم تكن لتحدث؟

نعم* – ربما – لا

– هل تعتقد أنك لا تستحق ثقة الآخرين ولا عاطفتهم؟

نعم* – ربما – لا

– هل تقضي الكثير من الوقت متذكرا الأشياء التي وقعت في الماضي متمنيا ل وكنت قد تصرفت بصورة أكثر مسئولية.

نعم*– ربما – لا

– هل تشعر بالقلق لأن شيئا ما سبق أن فعلته قد ينكشف أمره؟

نعم* – ربما – لا

- هل تخفي سرًا يجعلك تشعر بالذنب وتخشي من أن يفتضح؟

نعم* - ربما - لا

- هل تؤمن بأن المخطئ لابد أن ينال عقابه على خطأه على المدى البعيد؟

نعم* - ربما - لا

- إذا ارتكبت خطأ أخلاقيا، فهل تستطيع تركه خلفك، وتوجيه أفكارك تجاه المستقبل؟

نعم* - ربما - لا

- إذا ارتكبت خطأ، فهل تميل انتقاد الآخرين والمغالطة حتى تحاول تغطية ذلك الخطأ وتبريره؟

نعم* - ربما - لا

- هل تعاود التفكير غالبا في الطريقة التي عاملة بها الآخرين في الماضي؟

نعم* - ربما - لا

- هل تشعر بالخجل من رغباتك ومتعتك الجنسية؟

نعم* - ربما - لا

- هل تعتقد أنك خيبت أمل الآخرين فيك في الماضي لأنك لم تبذل مايكفي من الجهد؟

نعم* - ربما - لا

تحليل الاختبار النفسي :

إن الشعور بالذنب أحد مظاهر عدم الإستقرار الإنفعالي، والذي يرتبط ارتباطا وثيقا – وللأسف – بعملية التكيف الثقافي. إن قواعد (ماينبغي ومالا ينبغي) والتي يفرضها علينا الآباء، والقواعد الدينية تخلق حالات من التبعية الغير منطقية في الغالب، والتي تقوم على معايير صارمة للحكم على السلوك والتفكير بالإضافة للعقاب المقرر على تلك الينبغيات، واللاينبغيات.

إن الأخلاق ومعايير الحكم على السلوك لا ينبغي أن تكون من مصدر خارجي بل ينبغي أن تكون تلك التي يفرضها الشخص على نفسه، ولاشك في أن الخطايا ليست سوي أخطاء أو سلوكيات في الاتجاه الخاطئ ولابد ان نتعلم منها. إن التعلم هو المحور الأساسي للحياة وه وحقيقة العاقبة الخلقية.

إننا إذا تعلمنا ذلك الدرس فإننا – أنفسنا – من سيتحرر من أخطاء الماضي بعدم تكرارها. إننا بمواصلة تبرير أفعالنا والدفاع عنها بوصفها صوابا رغم تعارضها مع الصوت الصادق للضمير. . ذلك الصوت غير المسموع إلا أنه معلوم دائما، ومع الذات العليا فإننا نواصل المعاناة.

إن الذين يحرزون نقاطا مرتفعة على ذلك الاختبار يقللون من أهمية أنفسهم ويشعرون بعدم استحقاقهم الاحترام اللازم، ويشعرون بعد التوافق مع ضمائرهم بغض النظر عما إذا كان سلوكهم مشين أخلاقيا بالفعل ام غير ذلك. إن المبالغة في لوم الذات – والتي تستند بالأساس إلي خليفة دينية – سمة من سمات **الشخصية العصابية**.

أما الذين يحرزون نقاطا أقل على ذلك الاختبار، فإنهم لا يميلون كثيرا لمعاقبة أنفسهم، أو الندم على سلوكياتهم في الماضي، وذلك الاتجاه إن لم يصحبه شعور بالمسئولية فلن يكون أكثر من مرض نفسي وعدم توافق اجتماعي. والتحرر الحقيقي من الشعور بالذنب لا يعود إلي قصور في الإحساس بالمسئولية، وليس عدم إحساس بمشاعر الآخرين – على العكس، فالشخص المتحرر من الشعور بالذنب هو ذلك الشخص المنفتح على الحقيقة الكامنة بداخله (وليس بالضرورة أن تكون تلك الحقيقة هي ما يعتبره الخط الثقافي للمجتمع هي الحقيقة). وذلك الشخص يقبل مسئوليته عن نتائج أفعاله وتبعاتها. وقد تعلم ذلك الشخص تعلما كاملا وأمينا للدروس التي علمته إياها الخبرة والتجارب ويسير في حياته وفقا لتلك الدروس.

كيف نقارن؟

يتراوح المعدل الطبيعي على الاختبار النفسي من 12 – 13 نقطة (كمتوسط إحصائي) وذلك ما يمكن تمثيله بالصورة التالية :

راحة الضمير 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 || 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 الشعور بالذنب

هل أنت عصبي ومتعصب لرأيك؟

إجابة الأسئلة تكون إما بنقطة، أو نصف نقطة، أو بصفر

- **إذا أجبت بنعم، أو لا ويجاورها علامة النجمة (*) فاحتسب لنفسك (1 درجة)**

- **إذا كانت إجابتك بنعم، أو لا بدون علامة النجمة، فاحتسب لنفسك (صفر)**

- **إذا ما كانت إجابتك على أي سؤال ربما، فاحتسب لنفسك (نصف درجة).**

أسئلة الاختبار؟

– هل يصعب عليك التوقف إذا ما دخلت في مناقشه حامية؟

نعم* – ربما – لا

– هل تعتبر أن التوصل لحل وسط مع شخص يختلف معك في الرأي أمر خطير؟

نعم* – ربما – لا

- هـل تفضـل أن تكـون بطلا حتى ل وميتا على أن تعيش جبانا؟

نعم* - ربما - لا

- هـل تتميز بالصراحة والمباشرة وعدم قبول الحلول الوسط في مجادلاتك؟

نعم* - ربما - لا

- هـل ترتاب أحيانا في ضميرك ومعاييرك الأخلاقية بشان ما هو صـواب وما هو خطا؟

نعم - ربما - لا *

- إذا ما عقدت العزم على فعل شيء هل تتشبث برأيك أيا كان عاقبه ذلـك؟

نعم* - ربما - لا

- هـل تعتقد انه من بين كافه الأديان هناك دين واحد صحيح؟

نعم* - ربما - لا

- هـل تعتقد أن ما يقولـه السياسيين ليس إلا كومة من القمامة؟

نعم* - ربما - لا

- هل تعتقد أنه ينبغي السماح للمتطرفين في أفكارهم بالتعبير عن تلك الأفكار علنا؟

نعم - ربما - لا *

- في حال رفضك لما يقوله الآخرون هل تحاول وضع نفسك موضعهم حتى تتفهم وجهات نظرهم؟

نعم - ربما - لا *

- هل تحاول إقناع الآخرين بآرائك فيما يتعلق بالدين أو السياسة أو الأخلاق؟

نعم* - ربما - لا

- هل تجادل أحيانا لمجرد الجدال حتى أن كنت تعرف انك قد تكون على خطا؟

نعم* - ربما - لا

- هل تعتقد أن طريقتك في مواجهه احدي المشكلات هي حتما الطريقة الأفضل؟

نعم* - ربما - لا

- هل تعتقد أن اعتناق الجميع لأفكارهم وقيم واحده أمر جيد؟

نعم* - ربما - لا

- هل تميل لرؤية الأشياء بدرجات ظلال متفاوتة وليس أسود وأبيض فقط؟

نعم - ربما - لا *

- هل تعتقد أن المدرس الكف هو ذلك الذي يجعلك تتساءل وليس ذلك الذي يخبرك لكل الأجوبة على كل شيء؟

نعم - ربما - لا *

- هل تشعر بأن دمك يغلي إذا رفض الآخرون الاعتراف بأنهم مخطئون؟

نعم* - ربما - لا

- هل تشعر أحيانا بعدم معرفتك لأي سياسي أو حزب ستصوت في الإنتخابات القادمة؟

نعم - ربما - لا *

- هل تعتقد أن الثقافات الأخرى بها الكثير مما يمكن تعلمه عن الطريقة التي ينبغي أن نعيش بها؟

نعم - ربما - لا *

- هل يسهل عليك مصادقه أناس ذوي خلفيات ثقافيه تختلف عن خلفيتك؟

نعم - ربما - لا *

- هل تعتقد انه من الضروري أحيانا استخدام القوة حتى تجعل الآخرين يعتقدون بفكره معينه أو ما تعتقد أنه الصواب؟

نعم* - ربما - لا

- هل تغير رائيك عن طيب خاطر إذا ما استطاع احدهم إقناعك بمنطقيه حجته؟

نعم - ربما - لا *

- هل تعتقد أنه بداخل كل وجهه نظر ذره من الحقيقة؟

نعم - ربما - لا *

- هل يغلب عليك تكرار ما سبق لك قوله حتى تتأكد من فهم الآخرين لك؟

نعم* - ربما - لا

- هل تتمهن النظر وتفحص مجموعه متنوعة من وجهات النظر المختلفة قبل أن تتبني وجهه نظر معينه أو تتخذ قرارا بذاته؟

نعم - ربما - لا *

- هل تجعل من سبب رئيسي واحد المحرك الأساسي لسلوكك؟

نعم* - ربما - لا

- هل تشعر بالصدمة والاستهجان بسبب الجهل المسيطر على غالبيه الناس سواء في الأمور الإجتماعية أو السياسية؟

نعم* - ربما - لا

- هل تشعر الإحباط الشديد إذا لم يوجد حل واضح ومباشر لإحدى المشاكل؟

نعم* - ربما - لا

- هل تعتبر أن الآخرين أغبياء في نواح عديدة للدرجة التي تشعر معها أن عليك السيطرة عليهم وتوجيههم؟

نعم* - ربما - لا

- هل تعتبر أن وجهات النظر البديلة لوجهه نظرك رائعة؟

نعم - ربما - لا *

التحليل :

يميل الذين يحرزون نقاطًا مرتفعة على الاختبار النفسي السابق التمسك بآرائهم والتعصب لها وهؤلاء لديهم مجموعه من وجهات النظر التي لا يقبلون التفاوض بشأنها في معظم الأمور ومن المحتمل أن يدافعوا عن تلك الآراء دفاعا عنيفا وهم يدافعون عن هواياتهم من خلال التأكيد

عليها تأكيدا قويا وصارما ويعتبرون الآخرين أما أعداء أو منافسين.

أما الذين يحرزون نقاط اقل على ذلك الاختبار فإنهم اقل تصلبا ويقل احتمال رويتهم للأمور الأبيض والأسود فقط وهؤلاء يتميزون بالمرونة التي تجعلهم متفتحون للإقناع العقلاني ولا يرون باسا في كونهم غير متيقنين وهم يتمتعون بالقدرة على التعلم من أخطائهم وتطوير أنفسهم واحترام الآخرين والتفكير الإبداعي الخلاق ومع ذلك فان الحالات المتطرفة من هؤلاء قد يكونوا أشخاصا مشوشين أو يفتقرون للثقة الكافية بالنفس أو قد تكون فكرتهم عما هو صواب وما هو خطا فكره غير واقعيه وبذلك يسهل التلاعب والتغرير بهم.

ويتراوح المعدل الطبيعي لهذه السمة بين 13 و14 نقطة ويمكن ان نمثلها على النح والتالي

المرونة 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 || 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 التعصب للرأي



الفهرس